

***Informe final del proceso clasificatorio y
participación en el Campeonato Mundial
Alemania 2006***

Abril del 2005 a junio del 2006

elaborado por

***el Cuerpo Técnico de la Selección Nacional de Fútbol
de Costa Rica***

Julio 2006

INDICE

CONTENIDO	PAGINA
Capítulo I. Introducción _____	4
1.1 Presentación	
1.2 Antecedentes	
1.3 Prólogo	
Capítulo II. Período de clasificación _____	6
2.1 Estrategia Inicial	
2.2 Fogueos y preparación para clasificación	
2.3 Clasificación	
2.4 Consideraciones sobre la eliminatoria	
2.4.1 Lecciones para el futuro	
2.4.2 Criterios para la escogencia de jugadores de la Selección	
Capítulo III. Preparación física hacia Alemania 2006 _____	10
3.1 Reseña general	
3.2 Primer campamento en Meliá Conchal	
3.2.1 Justificación	
3.2.2 Objetivo	
3.2.3 Especificaciones	
3.3 Segundo campamento en Lahr (Alemania)	
3.3.1 Justificación	
3.3.2 Objetivo	
3.3.3 Especificaciones	
3.4 Tercer campamento en Waldorf	
3.4.1 Justificación	
3.4.2 Objetivo	
3.4.3 Especificaciones	
Capítulo IV. Preparación técnico táctica hacia Alemania 2006 _____	15
4.1 Antecedentes	
4.2 Sorteo de Leipzig	
4.3 Elaboración de la lista final de los 23 seleccionados	

- 4.3.1 Lecciones para el futuro sobre elección de jugadores
- 4.4 Período de vacaciones y Conchal
- 4.5 Lugares de Concentración
- 4.6 Partidos de Fogueo

Capítulo V. Alemania, Ecuador y Polonia_____ **20**

5.1 Días previos

5.2 Alemania/Costa Rica

5.3 Costa Rica/Ecuador

5.4 Costa Rica/Polonia

Capítulo VI. Aspectos generales_____ **25**

6.1 Relación con Prensa

6.2 Relación con dirigencia

6.3 Relación con las Comunidades

6.4 Hospedaje

6.5 Seguridad

6.6 Relación con los delegados asignados

6.7 Departamento médico

6.8 Patrocinadores y Selección

6.9 Plan Nutricional

6.10 Calendarios y programas

6.11 Consideraciones generales

6.11.1 Fechas FIFA, torneos del área e invitaciones

6.11.2 Valor de la presencia de Costa Rica en los mundiales

6.11.3 Relación con la afición

Anexos_____ **32**

Anexo # 1 Plan estratégico

Anexo # 2 Plan Nutricional

Anexo # 3 Plan de Prensa

Capítulo I

Introducción

1.1 Presentación

El presente informe es presentado por Alexandre Guimaraes y fue elaborado con la participación de todo el cuerpo técnico de la Selección Nacional de Fútbol, con el propósito de rendir cuentas de nuestro trabajo durante la eliminatoria, preparación y participación en el Mundial de Alemania 2006 y de dejar un documento analítico que sirva para trasladar ideas, opiniones y lecciones aprendidas para fortalecer la gestión de la Federación y cuerpos técnicos en futuras instancias de competencia.

Con la presentación de este informe se concluye un ciclo que, si bien no alcanzó sus más altas expectativas de rendimiento y resultados, sí debe servir para iniciar la discusión de cambios importantes que deben darse en el fútbol nacional y en el manejo de procesos de selección si es que se quiere regresar a una Copa Mundial y superar el rendimiento alcanzado en ésta y anteriores ediciones.

1.2 Antecedentes

En el mes de abril del año 2005, ante los irregulares resultados obtenidos en los tres primeros juegos de la eliminatoria mundialista de Alemania 2006, se convocó un nuevo cuerpo técnico al mando de Alexandre Guimaraes con un objetivo central:

Alcanzar la clasificación de la Selección Nacional de Costa Rica al Campeonato Mundial de Alemania 2006

Se recurrió a un Cuerpo Técnico ya experimentado en el proceso de eliminatorias mundialistas que con este objetivo principal en mente asumió la dirección técnica de la Selección Nacional de Costa Rica.

En este momento el equipo se encontraba en el cuarto puesto de la exagonal final de CONCACAF, con un gol diferencia de 0 y, según académicos de la Universidad de Costa Rica, con un 60% de probabilidades de clasificar, según reportó en ese momento el periódico La Nación. Con 7 juegos por disputar, de los cuales 4 serían de visita (USA, México, Panamá y Guatemala) y 3 en casa (Guatemala, USA y Trinidad y Tobago) con una prensa sumamente agresiva hacia la Selección y con más juegos de visita que de local.

“El capitán de la Tricolor, Luis Marín, desmintió que exista una severa división en el interior de la planilla, aunque sí reconoció que el ambiente estaba "cargado" por los continuos rumores acerca de los cambios en el seno del cuerpo técnico”. La Nación 31 de marzo del 2005.

Por otro lado el tiempo disponible para el trabajo era reducido y, aunque se intentó obtener más tiempo para la preparación; esto no fue posible, pues no había ni la voluntad ni los espacios en la programación de los campeonatos nacional y regional.

“El motivo es que ahora Guima cuenta con un espacio más reducido: apenas una semana para reunir a todos los convocados antes de su primer partido oficial, que será contra Estados Unidos, el 4 de junio en Salt Lake City”. La Nación 5 de abril del 2005

1.3 Prólogo

El mando de la selección de fútbol de Costa Rica se tomó en el mes de Abril del 2005, habiéndose jugado en se momento 3 juegos de la primera ronda clasificatoria, contra México y Panamá en casa, y contra Trinidad y Tobago de visita, con un resultado de solamente 4 puntos de 9 posibles. En ese momento se daba ya una amplia ventaja de México y USA en la eliminatoria, que dejaba bastante claro que el resto de la eliminatoria sería una disputa entre 4 selecciones, incluida la nuestra, por la tercera plaza directa.

Con base en acuerdos ya tomados de Unafut (y en los que como cuerpo técnico no se tuvo injerencia), sobre los tiempos disponibles para entrenamientos, fogueos, juegos eliminatorios, torneos regionales y mundial, se hizo un diagnóstico de la situación y se efectuaron cambios en el Cuerpo Técnico con el propósito de lograr una línea de trabajo de acuerdo a nuevos criterios de trabajo: la optimización del uso del tiempo disponible y avanzar en la formación de un equipo sobre dos líneas principales: la formación de un equipo base sustentado en jugadores maduros y experimentados; y la identificación de nuevas figuras que vinieran a sustituir o reforzar a aquellos jugadores que ya hubieran pasado su momento óptimo para estar en la selección nacional.

En el inicio del proceso se dio prioridad a la renovación generacional, utilizando jugadores jóvenes en amistosos contra Noruega, China y en la Copa de Oro, con el objetivo de evaluar quienes podrían en el corto plazo, ser considerados para jugar en las eliminatorias y, eventualmente, para participar en Mundial y en futuras convocatorias. Esto además evitaba sobrecargar de trabajo a las principales figuras más allá de lo estrictamente necesario, pero como es obvio, comprometía los resultados deportivos de corto plazo, pues al haber alta rotación y jugadores de poca experiencia, los resultados serían irregulares, a pesar de que se avanzaría en dimensiones importantes y estratégicas para el desarrollo de un proceso de selección nacional balanceado y, ante todo, exitoso respecto al objetivo central planteado.

Sin embargo, estos resultados irregulares fueron afectando poco a poco el ánimo de la prensa lo que, en última instancia, afectó mucho el ánimo del país hacia la selección y a los mismos jugadores que, a diferencia del proceso clasificatorio anterior, sintieron a una

prensa dudosa, a veces agresiva y con bajo respaldo a sus mejores esfuerzos de trabajo y dedicación.

Capítulo II

Período de clasificación

2.1 Estrategia inicial

Se estructuró todo el plan con base en la estadística de la eliminatoria del 2002, donde el tercer lugar clasificó con 14 ó 15 puntos. La prioridad era ganar todos los partidos en casa (Guatemala, Trinidad y Tobago y EUA) y ganar al menos uno de visita (EUA, México, Panamá o Guatemala), con lo cual se alcanzaría, por medio de las combinaciones de resultados que se darían, los 14 o 15 puntos necesarios. Este análisis se revisaba al terminar cada fecha de la eliminatoria y, efectivamente, se trabajó para alcanzar en cada caso los resultados necesarios para lograr la ansiada clasificación.

Con Noruega (en Noruega) como único fogueo, se llegó a jugar contra USA y Guatemala. En este juego se probaron algunas cosas a nivel táctico con la dificultad de no poder contar con los jugadores de Saprissa y Alajuela que en ese momento jugaban las finales del torneo local y que se incorporaron al trabajo de la selección con sólo 5 días de anticipación al juego contra USA. En estos primeros dos juegos se obtuvieron 3 puntos con el triunfo de local contra Guatemala, pero se perdió contra USA, una vez más enrareciendo el ambiente alrededor del equipo y del cuerpo técnico.

2.2 Fogueos y preparación para clasificación

Se terminó la primer vuelta de las eliminatorias en tercer lugar y en este momento se da la gira a China y la participación en la Copa de Oro. En estas dos instancias el objetivo fue preparar la Selección para la segunda vuelta de las eliminatorias, identificando jugadores alternativos, por un lado y mejorando la dinámica del conjunto en el estilo que debía jugar la selección. Para ello era necesario contar con todos los jugadores, que a criterio del Cuerpo Técnico, fueran necesarios, cosa que no pudo ser por diferentes razones. En algunos casos no se contó con jugadores porque había que darles descanso a algunos de ellos después del intenso y extenso campeonato local. Para la gira a China, y aun para la Copa de Oro, que es el torneo oficial de FIFA para esta zona, no se contó con todos los jugadores porque los clubes solicitaron que algunos jugadores claves se hicieran pretemporada con sus equipos y negociaron para que así fuera. Finalmente no se contó con los jugadores adecuados, de acuerdo a las necesidades de preparación y según el mejor criterio del Cuerpo Técnico. Se decidió en ambas situaciones dar oportunidad a los jóvenes para tener más oportunidad de observarlos y continuar con el proceso de reemplazo generacional, pero debe ser claro que este objetivo era secundario en ese momento y los conflictos de tiempo con los clubes impidieron alcanzar el objetivo primordial de conjuntar y darle confianza al equipo nacional.

Para la segunda vuelta de la hexagonal final hacia Alemania 2006, se logró contar con un periodo de 10 días tiempo preparación que consideramos necesario para “conjuntar” un equipo, con ello podíamos recargar fuerzas dando casi 3 días de recuperación activa a los seleccionados y luego tener una semana para preparar cada juego. Gracias a esta negociación, los resultados fueron mejores y el equipo, sin alcanzar un nivel óptimo de juego, sí obtuvo los resultados necesarios.

2.3 Clasificación

Con 7 puntos ganados hasta ese momento, había que ganar al menos 9 puntos para garantizar la clasificación directa y llegar al ultimo juego contra en Guatemala de visita ya clasificados, como medida de precaución por lo sucedido en la clasificación anterior en el juego en Mazatenango y por lo arriesgado de llegar a Guatemala aun obligados a un resultado positivo.

De acuerdo a lo observado en la gira de China y Copa de Oro, más el conocimiento de los seleccionados que no habían ido a esos partidos pero que eran en general más experimentados, se eligió un grupo de jugadores que conocían el significado de jugar “al limite”, apoyados por algunos jóvenes que habían dado muestras en esos fogueos de que podían rendir en la Selección. Esa mezcla dio un resultado bastante positivo y nos permitió reforzar el concepto de equipo y compromiso con el objetivo de clasificar.

Con esas premisas se logró la clasificación de acuerdo a lo establecido: con una mezcla de jugadores experimentados y novatos y con el juego contra Guatemala aun por jugarse. La estrategia para la clasificación se había cumplido, aunque el nivel de juego nunca fue el óptimo, pues los jugadores estaban divididos entre la selección y sus equipos, por un lado; y los juegos se jugaron bajo alta presión, a diferencia de la eliminatoria anterior donde la combinación de resultados, apoyo de la prensa y tiempo disponible daban las condiciones óptimas para la clasificación.

Es importante anotar en este punto que el principal objetivo planteado, la clasificación al Mundial de Alemania 2006, se había alcanzado.

2.4 Consideraciones sobre la eliminatoria

Esta vez la clasificación fue mucho más complicada debido a que finalizado el mundial 2002, hubo un estancamiento del futbol local provocado por situaciones relacionadas con la selección misma como: a) la hasta ese momento poca renovación generacional; b) la disminución de los días totales de concentración de la Selección Mayor, c) la participación de tres cuerpos técnicos diferentes; d) la falta de voluntad de los equipos de permitir la participación incondicional de los sus jugadores en la selección y el formato de los torneos local regional que, por un lado desgasta a los jugadores de los principales equipos y por

otro, con la posible excepción de los juegos ante equipos mexicanos, no promueve la calidad y exigencia en todos los equipos.

Los rivales del área han crecido, pues juegan más partidos internacionales que Costa Rica a nivel de selección y, en algunos casos, han renovado mas temprano sus planteles como son los casos de México, USA y Panamá, que le dan prioridad absoluta a la preparación de sus Selecciones.

En nuestro caso al no contar con individualidades que marquen diferencia en el alto nivel, la necesidad de tiempo disponible para entrenamiento es un imperativo. Comprobado con el tiempo de preparación para los Mundiales de 1990 y 2002, donde el tiempo fue mayor.

Con sólo tres días disponibles para montar un juego de fogueo, el tiempo apenas alcanza para tomar un avión, jugar y regresar. Además se deben aprovechar plenamente los tiempos de los torneos de UNCAF, COPA DE ORO e invitaciones a Copa América, para consolidar y dar forma a un estilo de juego, así como tener los elementos de juicio para comprobar actitudes extradeportivas de los seleccionados. Solo así, una vez clasificados, se contará con la información necesaria para darle continuidad únicamente a los jugadores que mejor se hayan adaptado a la exigencia de la Selección.

Esta vez, a pesar de las dificultades señalados se alcanzó la clasificación; pero por lo visto en las eliminatorias, la próxima clasificación hacia el mundial 2010 será mucho más complicada y difícil por el nivel de los rivales y por lo extenso de la eliminatoria, por lo que es indispensable que se abran los espacios necesarios y se invierta fogueos adecuados.

Finalmente, la necesidad (o decisión) de financiar la selección por medio de fogueos pagados a un alto costo limita nuestra opciones de participación en las fechas FIFA contra rivales más cercanos en términos de distancia y que nos permitan avanzar en el nivel de juego deseado.

2.4.1 Lecciones para el futuro

En adelante se debe considerar:

- Contar con al menos 12 días previos a cada juego eliminatorio.
- Implementar criterios más rigurosos para la participación efectiva de los jugadores óptimos, logrando el apoyo (o dando la Federación el mandato) de los directores Técnicos de los equipos involucrados.
- Promover acciones para elevar la dinámica y velocidad del juego en nuestros campeonatos locales y regionales.
- Aprovechar al máximo las instancias de juego y competencia de la Selección en torneos regionales (Copa de Oro, UNCAF, Copa América) y en las fechas FIFA

para ir avanzando en la integración de un equipo conjuntado, experimentado y en que las nuevas incorporaciones tienen el tiempo de adaptarse al estilo buscado.

2.4.2 Criterios para la escogencia de jugadores de la Selección

Obviamente deben ser primordiales los criterios estrictamente futbolísticos como la técnica individual y la predisposición para la táctica individual y colectiva. Sin embargo hay otros criterios a los que se le debe dar un mayor peso como:

- Disposición mental para la alta competencia,
- Condiciones físicas y biotipo para la alta competencia,
- Adaptabilidad al modo de vida en la alta competencia,
- Calidad del “entrenamiento invisible” individual,
- Actitud para la mejora constante,
- Posibilidades de desarrollo del rendimiento individual en el corto plazo,
- Disposición para el trabajo en equipo,
- Compromiso con objetivos grupales, y
- Disciplina general del individuo.

En el caso de la reciente selección de Costa Rica se presentó algún grado de conflicto en dos sentidos: lealtad cruzada de los jugadores entre sus clubes (no en todos los casos) lo que comprometió el trabajo de equipo y la actitud ante el cuerpo técnico de la Selección y dificultades de adaptación a la alta competencia por parte de algunos de los jugadores de la nueva generación, posiblemente consecuencia del poco tiempo en concentraciones de competencias reales.

Capítulo III

Preparación física hacia Alemania 2006

3.1 Reseña general

En su concepción moderna, el fútbol es un deporte físicamente y mentalmente exigente, verdaderamente agotador. Hay que hacerse la pregunta de cuánto trabaja realmente el jugador de fútbol moderno durante un partido, qué sucede en el interior del cuerpo cuando se juega al fútbol de alto rendimiento, cómo se puede hacer frente a las exigencias físicas y mentales; cómo deben prepararse los jugadores para poder rendir al máximo en los diferentes torneos. Las exigencias del fútbol pueden dividirse en cinco componentes: técnicas, tácticas, físicas, psicológicas y sociales. El jugador ideal de fútbol debe tener una buena comprensión táctica, ser técnicamente hábil, mentalmente fuerte, funcionar bien socialmente dentro del equipo y tener una elevada capacidad física.

El fútbol es un deporte físicamente exigente caracterizado por frecuentes actividades intensas, tales como carreras de alta intensidad, giros, saltos, y contacto con los rivales, entre otros. El principal problema a resolver cuando se quiere planificar y programar un plan de entrenamiento, dirigido a mejorar condiciones físicas de un futbolista, es el de individualizar las características fisiológicas que debe poseer un buen jugador y cuestionarse sobre las demandas del juego. Conocer cómo las capacidades físicas y las cualidades fisiológicas influyen cualitativa y cuantitativamente en la manifestación del rendimiento físico no es fácil, al contrario, puede afirmarse que es extremadamente difícil.

Las cualidades técnicas y, por consiguiente, la habilidad neuromuscular son los factores indispensables y más importantes que debe poseer el futbolista moderno, además de la resistencia a la fuerza rápida, que es la capacidad de resistir en el tiempo a manifestaciones

de fuerza dinámica desarrollada a velocidad máxima, debería ser el tipo de capacidad física más importante de la que debe disponer un futbolista (Bosco, C. 1994).

Partiendo de la premisa anterior es que nuestra planificación con miras a la participación de la Selección de Costa Rica en el Mundial Alemania 2006 fue enfocada en primera instancia a mantener la forma física en aquellos jugadores que habían sido preseleccionados y que por razones de rendimiento de sus equipos no habían podido avanzar a las siguientes rondas del Campeonato Nacional, pero que podían ser elegibles. Esto tenía como objetivo que la forma física no se perdiera y así, una vez finalizado el Torneo Nacional, se fueran de vacaciones todos los jugadores, para posteriormente iniciar una preparación de forma más homogénea, una vez definida la lista de jugadores que formarían parte del representativo patrio.

De igual forma se debía tener un cuidadoso control sobre los futbolistas que recién habían finalizado el torneo nacional, sin perder de vista todo el desgaste físico y mental durante la temporada, sumando inclusive todas las competencias internacionales tanto con sus clubes como con la selección, en aquellas oportunidades en que fueron convocados para los partidos de eliminatoria, los torneos regionales y los diferentes fogueos.

Dentro de las alternativas puestas en marcha estuvieron:

Se elaboró un plan de trabajo para poder continuar con el entrenamiento de los preseleccionados, el cual se extendió del 3 al 30 de abril. Dicho plan, además del trabajo técnico y físico que se desarrolló, también sirvió para realizar algunos fogueos principalmente contra selecciones menores.

Todos los jugadores preseleccionados fueron sometidos a pruebas de tipo bioquímicas con la intención de conocer su estado físico, principalmente si existía algún tipo de daño muscular (anabolismo-catabolismo) por las exigencias del torneo nacional y de los compromisos internacionales. Todos los jugadores cumplieron con los estándares necesarios, no existiendo entre ellos (Gilberto Martínez que se incorporó después, siendo la única excepción) ningún impedimento físico para participar del proceso completo de preparación.

Se mantuvo además una constante comunicación con los Cuerpos Técnicos de los equipos de los jugadores preseleccionados para estar al tanto de cualquier cambio relevante al trabajo de preparación física y que incluyó además observación de entrenamientos, de juegos oficiales, y de entrenamientos, entre otras actividades.

Una vez establecida la lista de seleccionados, se le elaboró a cada uno un plan de alternativas de preparación física para ser puesto en marcha durante su período de vacaciones, con la intención de ayudar a conseguir una pronta recuperación psico-física, minimizando estados de sobreentrenamiento y fatiga, y para poder enfrentar todo lo que concierne a la preparación de las diferentes etapas.

3.2 Primer campamento en Meliá Conchal

3.2.1 Justificación

Se escogió el Hotel Meliá Conchal, pensando en tener un lugar que reuniera las condiciones adecuadas, con disponibilidad para una buena alimentación, gimnasio con maquinas y equipo adecuado para implementar las diferentes rutinas de fuerza, áreas de recuperación, zonas de esparcimiento, senderos planos que nos permitieran entrenar tanto capacidades sub-aeróbicas como súper-aeróbicas, piscina y cancha de entrenamiento. De esta manera se conseguiría predisponer mental y físicamente al jugador para cumplir con las diferentes sesiones de entrenamiento, en un ambiente muy controlado y alejado de sus lugares habituales de concentración, evitando la monotonía que se presenta cuando no se varía los lugares de trabajo.

3.2.2 Objetivo

El principal objetivo de esta etapa era la reconstrucción de cualidades físicas de los jugadores con el propósito de enfrentar las sesiones de entrenamiento y toda la carga que representarían tanto los fogueos como los partidos oficiales en el Mundial Alemania 2006.

El segundo objetivo era el perfeccionamiento morfológico y funcional del organismo para que cada jugador alcanzara un estado óptimo para someterse al entrenamiento en las diferentes etapas que componen la preparación con miras a la Copa del Mundo Alemania 2006.

3.2.3 Especificaciones

En el período del 9 al 15 de mayo del 2006 se realizaron sesiones de entrenamiento dedicadas a desarrollar capacidad física de índole:

Sub-aeróbico y súper-aeróbico.

Resistencia muscular, coordinación y transferencia.

Fuerza Muscular (énfasis en mantenimiento).

Flexibilidad y recuperación.

Trabajo técnico-táctico de baja intensidad

Estos trabajos se concluyeron de acuerdo con lo planeado y se alcanzaron las metas planteadas para el período.

3.3 Segundo campamento en Lahr (Alemania)

3.3.1 Justificación

El Segundo Campamento se desarrolla en Lahr, al Sur de Alemania, lugar que reunía todas las comodidades para seguir trabajando en la creación de la plataforma física y de igual manera dar énfasis al trabajo de índole técnico-táctico. Prácticamente esta fase fue la culminación del trabajo físico y a partir de entonces los componentes técnico-tácticos cobran mayor relevancia, al tiempo que los aspectos físicos son tratados en forma de mantenimiento, mediante el uso de ejercicios de carácter técnico-táctico, sin perder de vista el desempeño en las diferentes áreas.

3.3.2 Objetivo

El objetivo de esta segunda etapa era llevar la forma atlética y deportiva de los futbolistas a un nivel óptimo para el entrenamiento y las competencias antes y durante el Mundial Alemania 2006.

3.3.3 Especificaciones

En el período del 17 al 23 de Mayo se trabajó en actividades de índole:

Aeróbico, resistencia a la velocidad, velocidad, coordinación y

Transferencia, reacción (Neuro-muscular).

Fuerza Muscular (énfasis mantenimiento).

Resistencia muscular.

Trabajo Técnico-Táctico (Media y alta intensidad).

El trabajo de preparación física se cumplió de acuerdo a lo planeado, alcanzando los jugadores un estado físico adecuado, incluyendo algún trabajo por separado de Gilberto Martínez quien se incorporó al trabajo de la selección Lahr con una lesión. Su trabajo fue coordinado con el equipo médico de la selección, para evitar sobrecargar el área lesionada.

3.4 Tercer campamento en Waldorf

3.4.1 Justificación

La culminación de la preparación previa a la participación en los partidos de la Copa del Mundo Alemania 2006, tiene lugar en Waldorff. El trabajo es desarrollado manejando un volumen y una intensidad de entrenamiento adecuado de acuerdo a las diferentes experiencias adquiridas con la Selección Nacional en el Mundial Japón-Corea 2002, torneos del área y demás competencias en las cuales se ha participado. La dosificación de

las cargas fue minuciosamente controlada con la intención de no saturar a los futbolistas y que mantuvieran una respuesta física- técnica acorde a las necesidades del torneo.

Existe la convicción de que la evolución del entrenamiento y la división del mismo en este lugar fue enfocado como había sido previamente planificado, cumpliendo los micro-ciclos diseñados para las diferentes etapas y los objetivos generales de las tres etapas que se planificaron.

3.4.2 Objetivo

El objetivo de esta etapa era mantener al máximo el potencial físico, técnico y táctico de los jugadores para hacer frente a los diferentes fogueos y juegos de la final de Copa del Mundo Alemania 2006.

3.4.3 Especificaciones

En el período del 24 de mayo al 20 de junio se trabajó en actividades de índole:

Sub-Aeróbico (trabajo regenerativo y de recuperación), velocidad, coordinación y Transferencia, reacción (Neuro-muscular).
Fuerza Muscular (énfasis mantenimiento).
Resistencia muscular.
Trabajo Técnico-Táctico (Baja, media y alta intensidad).

En estas etapas de preparación física se cumplieron con los objetivos planteados, incluyendo la recuperación de la forma física de los jugadores después de un campeonato local intenso y de un grupo significativo habiendo además participado en campeonatos regionales y en juegos de preparación de la selección.

La concentración es importante en estas etapas de preparación física, cosa que se cumplió a cabalidad, así como el desarrollo de las condiciones óptimas de cada individuo, dentro de un esquema de entrenamiento general y que, en buena parte, debe ser homogéneo para todo el equipo.

La estrecha colaboración con los preparadores físicos de los clubes es fundamental para preparar una selección nacional para una competencia de alto rendimiento y exigencia como es una eliminatoria mundialista, fogueos y preparación final, por incluir además de una considerable carga deportiva, viajes muchas veces extenuantes tanto con sus clubes como con la selección, todo lo cual debe tenerse en cuenta a la hora de desarrollar el plan de preparación física.

Capítulo IV

Preparación técnico-táctica hacia Alemania 2006

4.1 Antecedentes

Costa Rica consigue su clasificación al Mundial 2006 el día 8 de Octubre del 2005 y a partir de ese momento comienza la preparación táctica, considerando lo planteado por Unafut, que consistía en no variar el torneo local y ajustarse al calendario nacional e internacional de los equipos involucrados en competiciones, eso a pesar de las peticiones para variar el calendario con el objetivo de tener mas tiempo de preparación para la selección.

En los años en que se juegan los mundiales, la FIFA no programa las fechas mensuales exclusivas que requiere en los períodos en que no se juega la Copa del Mundo. Había una fecha FIFA en Noviembre del 2005 y otra en Marzo del 2006, en las que se jugó contra Francia e Irán respectivamente. La única oportunidad de abrir un espacio adicional para fogueo fue en febrero, que se jugó contra Corea del Sur en San Francisco. Esos fueron los únicos fogueos que se hicieron antes de entrar a la etapa de preparación final, una vez terminado el torneo local en abril del 2006.

Ante ello, el objetivo primordial de esos partidos de fogueo, mas allá de reforzar o corregir conceptos tácticos o desarrollar una idea de juego específica, era observar los posibles jugadores que pudieran completar la lista definitiva para el mundial 2006. Se tenía en mente un grupo base, que fue el que tuvo más participación en el proceso eliminatorio, y se requería cubrir otros puestos. En esta etapa se contó únicamente con esos 3 juegos para tomar una decisión definitiva sobre los jugadores elegibles para el Mundial, de aquellos que se habían observado en la Copa de Oro y el Torneo de UNCAF.

Considerando las relativamente pocas opciones de analizar más meticulosamente los jugadores, se implementó un proceso de observación en el torneo local, compartiendo entre los integrantes del cuerpo técnico la observación de los partidos locales y partidos internacionales de los equipos donde participaran jugadores elegibles, para así ir tomando las decisiones finales con respecto a la lista definitiva. Igualmente se realizó la observación de los futbolistas que jugaban en el exterior, utilizando contactos personales de gente de fútbol que conociera el ambiente donde jugaran esos jugadores, así como el análisis de partidos televisados en Costa Rica de ligas donde participaban los mencionados jugadores. En casos especiales la observación fue mucho mas detallada, requiriendo incluso viajar a los lugares de entrenamiento de algún jugador elegible, como fue el caso de la visita de Eduardo Méndez a Noruega para analizar la recuperación física y futbolística de Roy Miller.

4.2 Sorteo de Leipzig

Esta etapa comienza desde el momento que se da el sorteo final en Diciembre del 2005 en Leipzig, Alemania. El resultado del torneo fue que a Costa Rica le tocó la responsabilidad histórica de abrir el mundial contra la selección anfitriona, para luego jugar contra Ecuador y cerrar contra Polonia.

Ni ante la oportunidad de abrir el Mundial, la Unafut aceptó cambiar nada de lo pactado anteriormente con respecto al calendario. Ante la solicitud de más días de preparación, surgió la posibilidad de otorgar más tiempo solo en caso de que algún equipo nacional no jugara las finales de Concacaf o no hubiera final absoluta del campeonato nacional. O sea, el nivel de prioridad que se le da a la preparación de la Selección Nacional es de tercer orden, dándosele primera prioridad al torneo local y segunda al torneo regional, una increíble inconsistencia cuando se toma en cuenta el valor para el país de la participación en el Mundial en términos deportivos y no deportivos.

En una situación ideal, se requiere de al menos 8 semanas de preparación específica, para la competencia final y esta vez tendríamos solamente 4 semanas con 8 días de “vacaciones” activas de los seleccionados, situación explicada con insistencia; pero sin resultados favorables.

Con estas limitaciones se procedió a elaborar planes alternativos de entrenamiento, dependiendo de la fecha en que terminarían los torneos locales y de Concacaf, una seria limitación del trabajo de cualquier cuerpo técnico.

En cuanto a los procedimientos de trabajo se realizaron reuniones frecuentes del Cuerpo Técnico con una comunicación permanente, día a día. También se realizó un trabajo minucioso de búsqueda y manejo de información (videos, artículos de prensa, boletines de FIFA, entre otros) de todos los detalles relacionados con rivales, jugadores y escenarios para implementar un plan operativo general. Con al menos 6 videos de juegos de cada selección rival, se implementó un proceso de observación de sus juegos amistosos en donde ambos asistentes y el Director Técnico tuvieron la oportunidad de ver de antemano a todos los rivales, con el fin de escuchar todos los criterios de cada rival a enfrentar en la primera ronda.

Durante 6 meses, desde octubre del 2005 hasta abril del 2006, prácticamente el único trabajo factible fue de observación de partidos, recopilación de información y su análisis, desarrollo de planes, dialogo frecuente con los jugadores elegibles, controla (de manera indirecta) de dietas, peso y estado físico. El resto era estudiar a nivel conceptual nuevas técnicas, tácticas y estilos de juego, mientras se esperaba que el torneo local terminara.

4.3 Elaboración de la lista final de los 23 seleccionados

La lista fue elaborada con base en los siguientes criterios:

- Conocimiento de capacidades de los jugadores con base en el Mundial del 2002
- Rendimiento en las eliminatorias del 2006,
- Rendimiento en los tres partidos de fogueo hacia el mundial 2006, Francia, Corea e Irán,
- Rendimiento en el torneo costarricense y regional (o en sus respectivos campeonatos para los que juegan en el extranjero),
- Periodo de entrenamiento específico de los jugadores, una vez descalificados sus equipos en el campeonato nacional, durante el mes de abril del 2006,
- Estado de salud de los jugadores,
- Necesidades y características requeridas para el equipo y la disposición táctica planeada

Al presentar la lista definitiva se consideró hacer una mezcla entre experiencia y juventud con el fin de seguir con el trabajo de renovación generacional, al tiempo que se promovía la sana competencia dentro del grupo para identificar, en los partidos de fogueo y entrenamientos, quienes podían encajar dentro del grupo base pensado para jugar el Mundial, lista que fue aceptada por todos los sectores futbolísticos del país. Con pocas observaciones y cuestionamientos.

Para lograr consenso con todos los nombres de la lista fueron necesarias una cantidad considerable de reuniones, intercambiando todos los criterios necesarios para llegar a decisiones adecuadas a las necesidades del equipo, que nos diera flexibilidad frente a la competencia y que fueran justas en premiar el desempeño y esfuerzo de los jugadores que habían mostrado altos niveles de compromiso con la Selección.

4.3.1 Lecciones para el futuro sobre elección de jugadores

En el futuro se debe considerar lo siguiente para elaborar la lista de jugadores que participen en una selección nacional:

- Ampliar los criterios de selección y contar con más tiempo para evaluar esos criterios, eso implica mas tiempo con los jugadores elegibles, en condiciones similares a la alta competición,
- Exigir mucho mas a los jugadores en todos los campos y ampliar esa exigencia al trabajo en sus equipos sobre temas puntuales, pues la brecha de la selección a los equipos es aun muy amplia y causa que haya que repetir mucho trabajo,
- Aunque es una muestra de apoyo y solidaridad, no debe considerarse para la lista definitiva un jugador que no esté en condiciones físicas óptimas.

4.4 Periodo de vacaciones y Conchal

Una vez que los equipos del campeonato local fueron quedando eliminados se convocó a los jugadores elegibles de esos equipos y se hizo trabajo físico y futbolístico con ellos para esperar que terminara el torneo y unificar el tiempo de descanso. Cumplido esto se brindó un “descanso activo”, donde todos los jugadores se les asignó un plan de entrenamiento individual para ese periodo.

En la fase de entrenamientos en Conchal se introdujo, al lado del trabajo de preparación física, el trabajo táctico, combinando diferentes posicionamientos en defensa con línea de 3 o de 4, además de trabajos en el medio campo y la delantera. También se plantearon los lineamientos de conducta del grupo, con énfasis en valores relacionados con el compromiso, responsabilidad, disciplina y exigencia.

En esta primera etapa, ya con el equipo definitivo más do jóvenes que se convocó en caso de alguna lesión o situación extrafutbolística, se cumplió con las expectativas planteadas, las cuales ya incluían ciertas limitaciones por la falta de tiempo, ya explicadas en una sección anterior del reporte. Una vez concluida la misma se viajó al primer campo de entrenamiento en Alemania .

4.5 Lugares de concentración

Todos los sitios de concentración se eligieron de acuerdo a las necesidades requeridas en términos de acceso a facilidades atléticas y complementarias (gimnasio, piscina, etc.); alojamiento, alimentación, esparcimiento en concentración y acceso a las sedes de juego. El Hotel Meliá Conchal se escogió por tener múltiples ambientes para el entrenamiento físico; para tener un control absoluto del tema de la alimentación, descanso, clima, cancha en buen estado y hotel con todas las condiciones en infraestructura para el alto rendimiento, además de un personal dispuesto a cubrir todas las necesidades extras que surgieran en el proceso. *(Anexo # 1 Página # 9)*

Igualmente se escogió Lahr, como primer sitio de estadía en Alemania, porque además de que daba las condiciones requeridas por la Fedefútbol en términos económicos, cumplió con las condiciones deportivas requeridas: excelentes canchas de entrenamiento, fácil y rápido traslado del hotel a las mismas, traslado accesible hacia aeropuertos, así como tranquilidad y fácil adaptación al cambio horario.

En estas concentraciones el trabajo fue intenso, con sesiones de entrenamiento dos veces al día, reuniones grupales de motivación, sesiones con videos de nuestros entrenamientos y videos que resaltaban los valores de compromiso, exigencia y disciplina. Este primer bloque de sesiones de entrenamiento físico, táctico y mental que inició en Conchal

terminaría con el fogueo contra una selección de jugadores de Lahr el día 20 de Mayo del 2006.

Se hizo el primer entrenamiento colectivo con un amistoso contra una selección de Lahr. Se formaron dos alineaciones (*Anexo # 4*) donde cada grupo jugó 45 minutos y todos tuvieron acción, con el propósito de examinar opciones de juego, individuales y de equipo para la toma de decisiones para el debut contra Alemania.

4.6 Partidos de Fogueo

Se pactaron 3 partidos de alto nivel en el lapso de 9 días (Cataluña, Ucrania y República Checa). Estos fogueos debían mostrar el nivel del equipo en el plano colectivo y en el plano individual, además de determinar cuáles jugadores estaban mejor preparados para darle al equipo opciones más sólidas para el Mundial. Lo ideal hubiera sido enfrentar a estas selecciones tan calificadas en el periodo previo a la entrega de la lista definitiva, con el fin de tener un criterio mucho mas amplio para la elección final; sin embargo esas decisiones hubo que asumirlas posterior a esa serie de fogueos, pues el tiempo del que se dispuso fue inadecuado para la toma de disposiciones tan importantes como éstas.

Los parámetros más importantes a considerar fueron:

- Reacción anímica a los viajes,
- Recuperación física partidos de alto nivel, cada tres días
- Respuesta física al nivel de juego y presión de los rivales,
- Adaptación futbolística a los juegos de alto nivel, y
- Respuesta anímica a la exigencia mundialista.

Los resultados obtenidos en esa gira nos hizo ver que definitivamente algunos jugadores aun no estaban preparados para esa exigencia de juego, cosa que no se pudo determinar antes por el tipo de manejo de tiempo que se tuvo que hacer. Esta situación debió conocerse antes de hacer la lista definitiva; pero esto fue imposible ante la poca disposición de Unafut para programar estos juegos en el período solicitado.

Luego de ver la coordinación colectiva defensiva del equipo ante Cataluña y Ucrania, se debió regresar a la estructura de juego que se manejó bien en el intervalo final de las eliminatorias y que se entrenó en Conchal y Lahr, con los trabajos tácticos. Así que se tomó una decisión de acuerdo a lo observado en los fogueos y a lo que se había practicado en los entrenamientos. En el tercer fogueo contra República Checa, se experimentó una mejor coordinación defensiva con 5 defensores, 3 volantes un media punta y un delantero centro. El equipo se fue más seguro en sus movimientos contra un equipo muy fuerte.

Se jugó contra Cataluña y Ucrania sin 4 titulares que acusaban alguna molestia o se habían recuperado de alguna; no siendo inteligente arriesgarlos en juegos de fogueo. El rendimiento contra República Checa brindó la seguridad que al menos el cuadro base estaba listo, dejando la preocupación de no encontrar una disposición igual en los relevos que se demandarían después del primer partido contra Alemania, con el agravante de que todos habían tenido la oportunidad de ganarse la posibilidad de ser considerados en el equipo inicial o en su defecto como variantes; pero esos jugadores, con un par de excepciones, no habían demostrado aun que se podía contar con ellos para ese propósito. Una vez más se debe insistir en que, en los criterios iniciales para hacer la selección final de 23 jugadores, todos los escogidos alcanzaron el nivel adecuado, pero en esta segunda etapa no todos pudieron adaptarse al nivel de exigencia de una competencia mundialista y redujeron de manera significativa las opciones tácticas disponibles al cuerpo técnico.

Para el último partido de preparación contra un equipo de tercera división alemán la intención era ver el ímpetu real del grupo suplente por ganarse la posibilidad de ser considerado para los cambios necesarios. Sin embargo el resultado final de ese fogueo, no solo del marcador, sino de actitud no mejoró la percepción que ya se tenía sobre ese grupo. Se hizo evidente que se tenía un problema para elegir los suplentes durante el torneo. Se buscaron respuestas de los jugadores a la altura de las circunstancias, haciéndoles ver que estaban ante la oportunidad de su vida deportiva y sin embargo en muchos casos no se encontró nunca el compromiso o la capacidad de levantarse al nivel necesario en varios casos, con desgraciadamente muy pocas entre los jugadores más nuevos a la selección mundialista.

Esta situación produjo una “zona de confort” en ciertos titulares que entonces no tenían presión “desde abajo” en el equipo. Las experiencias de los mundiales de 1990 y 2002, además de la convivencia y conversaciones con técnicos mundialistas, confirma que en un mundial, si no hay lesiones o castigos graves, se usan 14 ó 15 jugadores de campo, es decir que los roles secundarios son clave en un torneo corto. En las eliminatorias es diferente. Se clasifica usando entre 25 y 30 jugadores por el tiempo de competición; pero un mundial es otra cosa. El jugador titular necesita siempre sentir la presión del suplente como incentivo para aumentar su rendimiento. Pero eso solo se da cuando el que viene atrás empuja fuerte. Esta vez eso no se dio y pagamos las consecuencias, sobre todo después del primer partido contra Alemania, en que se contó con pocas opciones tácticas y pocas variantes de juego.

La clave en estas etapas de preparación es poder moverse con los jugadores en consideración a fogueos y situaciones de alta exigencia deportiva y psicológica antes de hacer la lista definitiva para un campeonato mundial, cosa que en esta ocasión fue imposible pues en situaciones como el partido contra Irán, por lo extenuante del viaje realizado, era difícil saber qué atribuir al viaje y qué al carácter de los jugadores.

Capítulo V

Alemania, Ecuador y Polonia

5.1 Días previos

La última parte de la preparación consistió en retomar el periodo de 10 días de entrenamiento previo al juego contra Alemania, tiempo acostumbrado durante los espacios en la eliminatoria donde se sabía lo que necesita el jugador costarricense para recuperarse físicamente después de los partidos. 10 días son adecuados para preparar cada partido con los ejercicios y ajustes específicos para cada rival. También para insistir en la parte de motivación dando prioridad al hecho de reconocer los grandes momentos en la vida de los deportistas de alto rendimiento.

Los entrenamientos fueron muy específicos producto de la observación hecha de los partidos de preparación de Alemania. Se mostraron videos editados del juego alemán, además del juego completo de ellos contra Japón, analizando los movimientos en ataque y defensa para el juego inaugural.

La idea en esa última etapa era mantenerse en Waldorff hasta la salida hacia Munich, ya que la escogencia del hotel Holiday Inn fue hecha con esa finalidad. Un hotel pequeño con fácil control de quienes entraban y salían, con las comodidades que necesitan los jugadores, excelente alimentación, buenas camas, facilidad de comunicación, Internet, piscina, jacuzzi, traslado rápido a canchas de entrenamiento, aeropuertos y estación de tren para movernos de un sitio a otro sin problema y en poco tiempo.

Se hizo un último ensayo jugando un colectivo contra la Sub-17 de Costa Rica que estaba jugando unos partidos amistosos en Waldorff. Se efectuaron los movimientos ensayados y solo no jugó ese colectivo de 50 minutos, Gilberto Martínez, que había tenido su prueba de fuego contra República Checa en el que no acusó ningún resentimiento de dolor en los 60 minutos que participó. Siendo así, se siguió con un trabajo específico con él, para que llegara al partido contra Alemania sin problemas y no exponerlo en ese colectivo. Además se tenían los resultados clínicos hechos desde Barcelona que no arrojaban ningún impedimento físico por parte de Gilberto.

Para el primer partido del 9 de Junio se decidió viajar en tren, porque era mejor evitar los aeropuertos, además de tener dos vagones exclusivos para la delegación y porque fue una experiencia nueva para la mayoría de jugadores que podía ayudar a disminuir la tensión del primer juego. Con el traslado a Munich el día 7 junio por la tarde se llegó con suficiente tiempo para acomodarnos al lugar, descansar, entrenar el día 8 por la mañana, hacer el reconocimiento de cancha ese mismo día por la tarde y sentir el ambiente del debut mundialista.

5.2 Alemania/Costa Rica

El día 9 por la mañana se hizo un trabajo de estiramiento, flexibilidad y juegos recreativos en el mismo hotel. Igualmente se logró que el exjugador campeón del mundo con Francia Marcel Desailly, hablara a los jugadores sobre las posibilidades y el disfrute que significa jugar un partido inaugural de una Copa del Mundo. La charla técnica fue en el vestidor del estadio y, como era costumbre, fue un repaso de lo propuesto como plan de juego con un discurso corto emocional de lo que significaba esa oportunidad en la vida de un jugador profesional de fútbol.

Se planteó el mismo equipo, que había jugado en República Checa, con el único cambio de que Porras entró como arquero titular, con la misma organización defensiva. En el plano ofensivo se cambió la ubicación de Ronald Gómez, poniéndolo a jugar con perfil cambiado para aprovechar la diferencia física con el lateral izquierdo de ellos y enganchando para adentro y rematar de frente o para lanzar a Wanchope ante el achique del rival en media cancha, justo como cayó el primer gol de la selección. En términos generales en este juego se nos reconocieron el orden y el ímpetu.

En el medio tiempo se hicieron las correcciones pertinentes enfatizando en lo que se hacía bien, además de consultar con los jugadores si acusaban alguna molestia física que les impidiera continuar para el comienzo del segundo tiempo, pregunta habitual en el descanso intermedio. Ninguno de los jugadores manifestó ningún impedimento para seguir jugando.

Por el juego desplegado y el comportamiento emocional y táctico del equipo, nuestras opciones para lo que se venía ante los dos siguientes rivales eran favorables. Las situaciones en ataque y defensa se dieron de acuerdo a lo se había previsto; pero los alemanes fueron muy eficaces y mostraron un mayor volumen de juego que nosotros. Aun cuando siempre hubo la sensación de poder al menos igualar el marcador; pero cada vez que nos acercábamos a esa opción, ellos reaccionaron de manera contundente generando las opciones de gol para terminar perdiendo 4 a 2.

El equipo estaba algo golpeado por el cuarto gol, pues el marcador era demasiado abultado para lo planeado y por el desarrollo del partido, además de que el grupo sentía que fue evidente que el juego no estaba para perderlo. Había sin embargo que planear de una vez el juego siguiente contra Ecuador y seguir con la planificación hecha.

5.3 Costa Rica/Ecuador

Para el juego contra Ecuador se salió en avión hacia Hamburgo el día 13 por la tarde. Se llegó al hotel. Previo a la llegada de la delegación todo había sido coordinado por el grupo

de avanzada compuesto por la nutricionista Hannia León, el chef Fernando Quevedo y el secretario técnico Frank Rojas.

Se entrenó en la mañana del día 14 con reconocimiento de la cancha en la tarde. En los días previos al juego se ensayaron los movimientos específicos para ataque y defensa de los ecuatorianos, así como analizado la edición de los partidos de ellos. Igualmente se mostró el video de su victoria ante Polonia y fue repasado el informe del juego entregado por Geovanny Alfaro, técnico de la Sub-20 de Costa Rica y observador de los rivales de Costa Rica, que confirmó lo mismo que ya Eduardo Méndez y Erick Lonis presentaron en sus informes de fogeos anteriores de Ecuador.

Se repitió con el equipo que inició contra Alemania excepto Gilberto Martínez que había acusado en el transcurso del segundo tiempo contra Alemania molestias en su rodilla. El diagnóstico médico recomendó darle 10 días de recuperación. Así que se le dio vía libre para que fuera a Italia y le revisaran los médicos de su Club, por pedido de los directores del Brescia al propio Gilberto Martínez. Como resultado de esa situación se efectuó una reunión con todo el grupo de jugadores en la cancha en Waldorff, donde se preguntó que si había algún otro jugador con molestias físicas lo comunicara para tomar decisiones, la respuesta fue negativa. Se jugaba la clasificación ante Ecuador y se llamó la atención para erradicar esas visitas constantes al doctor por cualquier pequeño dolor normal en un atleta; de ciertos jugadores.

Se tomaron acciones que dejaran claro que ese partido contra Ecuador era, por encima de todo, un juego en que había que mostrar carácter y personalidad y que Costa Rica había esperado 4 años para un juego de este tipo. Con el conocimiento del resultado del día anterior donde Alemania le había ganado a Polonia dejaba claro que solo ganando a los ecuatorianos la posición sería ideal, así que el empate no servía.

Una vez hecho el estiramiento en el hotel en la mañana del juego contra Ecuador, se procedió a una actividad grupal para cerrar filas y canalizar la energía positiva del equipo para ese decisivo partido.

No se varió la alineación del juego contra Alemania, excepto por la lesión de Gilberto Martínez que obligó a efectuar algo que de por sí ya se había considerado para ese juego: iniciaría Wallace por la derecha, por la izquierda manteníamos a Leonardo González, aunque la realidad era que Gilberto Martínez iba a jugar en esa zona, justamente la más fuerte de los ecuatorianos. Se cambió a Danny a la zona izquierda para ayudar a Leonardo en la marcación y varió la posición de Centeno, más de enganche que contra Alemania y Ronald Gómez más de punta acompañando a Wanchope y saliendo a recibir a las espaldas de los volantes centrales de Ecuador. No hubo ninguna necesidad de cambiar otros jugadores porque en general se jugó bien contra Alemania. Haciendo esos ajustes de posiciones se buscó mayor penetración en una defensa que desde sus eliminatorias y partidos de preparación había recibido pocos goles y que además basaba su juego en el contraataque.

Producto de la mala costumbre del fútbol local de empezar a jugar hasta pasados los 10 primeros minutos, Ecuador anotó temprano y cuando eso sucede contra equipos bien trabajados como el ecuatoriano, es doble el trabajo que hay que hacer para emparejar el juego y el marcador. No obstante se terminó el primer tiempo encima de ellos, desaprovechando dos claras situaciones de gol y pudiendo haber emparejado el partido ahí.

Ya para el segundo tiempo, otra vez Ecuador anota temprano, cuando mejor jugaba el equipo, lo que puso el partido cuesta arriba. Se arriesgó variando funcionamiento y jugadores; pero nunca se encontró el partido. Se perdió merecidamente y se acabó el mundial para nosotros. Jamás se esperó esa situación de esa manera, aunque se hizo todo para prevenir la situación.

5.4 Costa Rica/Polonia

A pesar de encontrarse el equipo ya eliminado, contra Polonia se mantuvo el plan de acción normal: charla con los jugadores, recuperación física y mental, entrenamiento más intenso para los que no habían jugado contra Ecuador y preparación específica del juego contra Polonia. Se puso mucho énfasis en la importancia de cerrar con un resultado positivo la participación mundialista y al mismo tiempo dar oportunidad a algunos de los jóvenes que sí habían demostrado dolor ante las derrotas, perseverancia en los entrenamientos y rendimiento en los partidos de preparación.

Se entrenaron los movimientos específicos en ataque y se asignaron responsabilidades específicas a los que jugarían por primera vez en el Mundial, procurando que debutaran con confianza y sabiendo a quién tenían que marcar o por dónde debían atacar.

Se viajó hacia Hanover el día 18 por la tarde en avión y se entrenó el día 19 con el reconocimiento de cancha y estiramiento usual en el hotel el día del juego. Este fue el juego donde la selección menos mereció perder. Casi siempre el equipo estuvo bien parado, haciendo un buen bloque defensivo y saliendo al ataque cuando hubo la ocasión de hacerlo, acompañando y tocando bien el balón en corto, pero el juego es del que convierte sus oportunidades y ellos en dos jugadas a balón parado le dieron vuelta a la ventaja de uno a cero que habíamos logrado y nos ganaron finalmente 2 a 1, poniendo así fin a la participación del país en un mundial donde se jugó un partido aceptable contra Alemania, uno decepcionante frente a Ecuador y uno bastante bien contra Polonia.

Con una participación que sin duda ha sido decepcionante para público, prensa, dirigentes, jugadores y cuerpo técnico, debe sin embargo rescatarse la labor profesional realizada por la mayor parte de los jugadores, por los miembros del cuerpo técnico y por los elementos de apoyo.

Hay una realidad con la que debemos empezar a trabajar que es que en el fútbol moderno de alto rendimiento se requiere de una condición atlética y capacidad física que al jugador

costarricense le cuesta alcanzar y que, pese a sus mejores esfuerzos, no se logra en unas pocas semanas de entrenamiento, sino a través de una exigencia constante en los torneos locales y regional. Será posible, sí se vuelve a presentar una generación excepcional de jugadores que alcanzando un desempeño también excepcional logren participar nuevamente y con relativo éxito en un campeonato mundial; pero en general, sin cambios significativos en la selección del biotipo de los jugadores, sin niveles de preparación y exigencia superiores en los equipos de manera permanente, y sin ceder a la selección el tiempo adecuado para lograr una preparación efectiva en los aspectos táctico-técnicos, será difícil, por no decir imposible, superar de la forma que se espera la primera ronda de un Mundial. Hemos aprendido a un gran costo personal para los miembros del cuerpo técnico y algunos jugadores que una clasificación a la segunda ronda del Mundial sería producto de una auténtica excepción a lo que se trabaja en el fútbol de Costa Rica y no el resultado lógico del trabajo realizado a conciencia por un cuerpo técnico y jugadores, a pesar de una planificación cuidadosa, de un gran esfuerzo personal y profesional de la mayoría de quienes estuvimos asociados con dicho proceso y un esfuerzo, casi siempre al máximo, de los jugadores sobre la cancha. En el campeonato nacional y regional se establece un ritmo de juego y una forma de operar que luego se espera que un cuerpo técnico y jugadores dejen totalmente atrás de cara a un campeonato Mundial, pero sin darles las condiciones idóneas de tiempo a lo largo de varios años de trabajo y consolidación.

En nuestra opinión ambas cosas deben cambiar. Hay que hacer ajustes en la forma como trabajan los equipos locales cotidianamente (selección de jugadores, nivel de desarrollo y preparación técnica, táctica y física, nivel de exigencia en disciplina y concentración, preparación mental, infraestructura, y otros); y, si de verdad se aspira a tener una selección competitiva a nivel del Mundial, debe dársele el nivel de prioridad que tal objetivo implica, en vez de operar como se hace ahora en que se espera que la selección haga milagros sin apoyo real de los clubes y de la Unafut.

Se planificó el trabajo a conciencia tomando en cuenta esas limitaciones con la expectativa de que, en un nuevo capítulo de desempeño excepcional de parte de todos los involucrados, la selección alcanzara un nuevo éxito en Alemania 2006. Pero viéndolo retrospectivamente, la verdad es que se esperaba un pequeño milagro y no el resultado justo de lo que representa el nivel del fútbol de Costa Rica en los aspectos mencionados.

Capítulo VI

Aspectos generales

6.1 Relación con Prensa

En esta oportunidad la relación con la prensa nacional y extranjera fue muy bien llevada. Se respetaron los espacios establecidos en el protocolo de prensa, elaborado por el Cuerpo Técnico y el Jefe de Prensa (*Anexo # 3*). El manejo del Jefe de Prensa, Marvin Hidalgo, fue óptimo. Siempre hubo coordinación con el Cuerpo Técnico y es uno de los pocos procesos en que se puede decir que no hubo un solo inconveniente con los medios de comunicación. A pesar de lo tenso de la situación durante las etapas de preparación y los fogueos previos al Mundial, el manejo de la prensa fue bien llevado en ambas direcciones.

En la etapa final, una vez concluido el Mundial para Costa Rica algunos medios hicieron comentarios y reportajes más similares a los que se esperarían de fanáticos del futbol que de periodistas responsables y balanceados en sus posiciones y análisis, lo que ha creado un ambiente inadecuado para el análisis y el aprovechamiento de las lecciones aprendidas. En un ambiente de hostilidad y personalización de los ataques tanto los jugadores como el cuerpo técnico se ponen a la defensiva, en vez de aportar sus experiencias y análisis a un proceso de corrección y aprendizaje.

6.2 Relación con dirigencia

En esta oportunidad se respetó el espacio al cuerpo técnico y jugadores. Siempre el grupo oficial pudo disponer de espacio para moverse dentro y fuera del hotel sin ningún inconveniente. Se logró la privacidad que no se tuvo en el 2002 y no hubo quejas de parte de nadie sobre la delegación oficial. Además el planeamiento y coordinación siempre fue bien llevado y todos estaban informados de la operación de la Delegación Nacional.

6.3 Relación con las Comunidades

Igualmente todo estuvo muy bien coordinado con las autoridades de Lahr y Waldorff para que las actividades organizadas, que eran parte de acuerdos contractuales hechos por la Federación, se dieran sin contratiempos. Los jugadores pudieron cumplir con todas las solicitudes hechas en ambos sitios, demostrando siempre su disponibilidad para cumplir con esos acuerdos. La relación con las comunidades fue positiva a pesar de los resultados y la selección, en todos sus alcances (deportivo, humano, representativo) se comportó a la altura de las circunstancias.

6.4 Hoteles

Todos los hoteles cumplieron con los requerimientos y necesidades de hospedaje, alimentación, instalaciones de apoyo, y logística. Tanto en la gira previa de fogueos, como los hoteles designados por FIFA para el mundial fueron adecuados. Esto se logró gracias, en buena parte, a un trabajo previo importante y eficiente del grupo de avanzada, nutricionista, chef, y secretario técnico, que siempre viajaban con uno o dos días de anticipación para preparar toda la logística de la llegada posterior de la Selección. Estos aspectos aunque pueden parecer secundarios quitan presión a los jugadores y al cuerpo técnico y deben ser apreciados por todos los participantes en la delegación oficial como un aspecto en que lo aprendido en dos Mundiales y torneos regionales y de clasificación sí se ha capitalizado adecuadamente.

6.5 Seguridad

La labor desplegada por el oficial de seguridad señor Carlos Brenes, fue excelente, siempre acompañó a los jugadores a las actividades extra futbolísticas, además de estar al frente de la coordinación con la seguridad de FIFA. El trabajo incluyó la inspección de los sitios de entrenamiento, rutas para caminatas, gimnasios y cualquier otro lugar de visita por parte de la Delegación Oficial. Siempre se estuvo pendiente del horario pactado para entrenar o viajar y nunca faltó a alguna actividad programada. Su dedicación a su trabajo fue muy profesional y admirable.

6.6 Relación con los delegados asignados

La coordinación con los delegados Milton Castro y José Joaquín Aguilar fue profesional y de armonía. Las reuniones de coordinación se realizaban al menos 4 veces a la semana con el Asistente Técnico Erick Lonis para coordinar cualquier aspecto de la programación. Igualmente siempre hubo presencia de alguno de los dos, o ambos, en las sesiones de entrenamiento. Cualquier asunto relacionado a inquietudes de los jugadores intentó siempre atenderlas inmediatamente. Supieron mantener la “distancia” y relación con jugadores y Cuerpo Técnico. Ambos delegados se ganaron el respeto de todo el grupo en un aspecto que debe reconocerse como positivo también.

6.7 Departamento médico

Este Cuerpo Técnico siempre ha hecho distribución de labores y responsabilidades en el departamento médico, donde el fisioterapeuta, kinesiólogo, deportólogo, o el especialista en lesiones deportivas y rehabilitación es el encargado de la atención y recuperación del jugador lesionado, coordinando el proceso con el preparador físico y el médico general de la Federación, en este caso el doctor Gerardo Artavia, encargado de todo lo relacionado

con doping y casos leves de medicación. El Dr. Francisco Uribe fue el responsable de las lesiones y la rehabilitación. A pesar de su relativa especialización, siempre se procura que ambos profesionales conozcan qué está pasando con cada jugador para maximizar la atención y el seguimiento, incorporando así una “segunda opinión” médica como parte de la rutina normal de los aspectos médicos y de salud física de los jugadores.

El Dr. Uribe informaba al Técnico y sus asistentes, así como al Dr. Artavia, de la evolución de los lesionados y golpeados y el Dr. Artavia efectuaba el mismo procedimiento con sus casos, tal y como se hizo en el 2002.

Al regreso de la delegación al país se quiso dar a entender que se había llevado al Mundial jugadores lesionados y cosa que nunca ocurrió. Todos los seleccionados pasaron por pruebas médicas, físicas y cardiovascular antes de salir de Costa Rica y como es normal, durante el desarrollo de los entrenamientos y foguesos hubo golpeados, que es muy diferente a estar lesionado. Hay que decir, sin embargo, que últimamente ha habido en el ambiente local una tendencia a que algunos jugadores por cualquier molestia van al doctor y éste, por precaución o presión, los incapacita. Esta nunca fue esa nuestra política y de ahí ha surgido una diferencia de criterios con algunos jugadores respecto a lo que es estar lesionado.

6.8 Patrocinadores y Selección

Todas las obligaciones contractuales de la Federación con sus patrocinadores, que incluyó la participación de los jugadores y Cuerpo Técnico, fueron cumplidas y coordinadas a través de todo el proceso. Con información directa con los jugadores y los representantes de los patrocinadores se coordinaron comerciales de TV, sesiones de fotos y entrevistas que no intervinieron con el trabajo deportivo y que por el contrario dicha coordinación fue pilar para la obtención de recursos para la Federación, los jugadores y los equipos. Además se logró que los jugadores acudieran a citas con empresas para facilitar contratos que disminuyeron gastos considerables a la Federación.

6.9 Plan Nutricional

El plan de nutrición (*ver anexo # 2*) estuvo a cargo de la Lic. Hannia León. Su labor fue siempre sumamente profesional y dedicada, formando parte del grupo de avanzada coordinó de previo con los encargados de los hoteles donde se hospedaría la delegación todo lo relacionado con la alimentación del equipo, además de ser soporte para el secretario técnico Sr. Frank Rojas en otras áreas. Por otro lado también llevó un control de peso permanente de los jugadores en momentos en que la Selección no estaba concentrada, con monitoreo y controles de exámenes médicos, en coordinación con el Dr. Gerardo Artavia. Esta es otra área donde se ha avanzado de manera significativa que debe ser preservada

para bien de futuras selecciones nacionales y para el manejo adecuado de torneos de alto rendimiento.

6.10 Calendarios y programas

Todas las actividades, incluyendo entrenamientos, viajes, fogeos, partidos oficiales, visitas a ciudades, charlas, reuniones, horas de alimentación, horas de descanso, salidas y cualquier otra actividad relacionada con la operación de la Delegación fue consignada en el programa general y en el programa detallado disponible a todas las instancias de decisión en la delegación oficial. Estos programas fueron elaborados en forma pormenorizada entre el Cuerpo técnico y el staff involucrado. Además se envió copias del programa a hoteles, jefes de seguridad, delegados y ejecutivos, para que la información fuera directa y que permitiera coordinar toda la logística necesaria para trabajar sin inconvenientes.

Se elaboraron tres programas uno general, y dos detallados en español e inglés

6.11 Consideraciones generales

6.11.1 Fechas FIFA, torneos del área e invitaciones

Costa Rica no puede darse el lujo de dejar pasar ni una sola fecha FIFA, ni tampoco llevar a los torneos del área, específicamente UNCAF y Copa de Oro, equipos alternos. Esto ha sido una constante en los dos periodos eliminatorios anteriores 2001-2002 y 2005-2006 y resulta de la baja prioridad que se da al trabajo de la selección en los procesos de toma de decisiones frente a los clubes.

Para ello los cuerpos técnicos de los equipos nacionales deben de tener en su planificación anual esas fechas para ceder los jugadores seleccionados con suficiente tiempo y así colaborar más con los Selección Mayor. Siempre se va a esos torneos dando ventaja a los rivales y por encima de eso, nunca se puede avanzar en una idea de juego si los mejores jugadores no van a esas citas.

Igualmente la Unafut debe cambiar el formato del torneo local para que en esas competencias los equipos puedan facilitar a sus jugadores a la selección mayor. Por otro lado teniendo todo esos factores cubiertos, la Fedefut podrá mostrar su mejor selección y así obtener más recursos. Bajo esa premisa el Cuerpo Técnico logrará avanzar en su análisis y aplicar con mayores argumentos los criterios de selección de jugadores.

También debe de haber alguien en la Fedefut solamente encargado de conseguir los fogeos para la selección mayor. Esta persona puede ser el presidente de la comisión de selecciones, secretario técnico, director de selecciones, o alguien que le dedique su tiempo a gestionar las necesidades de preparación con el Cuerpo Técnico, pues en realidad ahora se hace de manera oportunista, con criterio fundamentalmente económico y sin un plan de preparación adecuado.

Como cuerpo técnico se procuró apoyar a la Federación en los fogueos y partidos conseguidos, tratando de sacar el mayor provecho posible de ellos, pero claramente no fueron los idóneos a lo largo de los últimos dos años y, los fogueos más valiosos con Cataluña, Ucrania y República Checa fueron extemporáneos, pues se realizaron cuando ya no se podían cambiar jugadores y cuando aumentaban la presión sobre el equipo con poco tiempo para corregir. El cuerpo técnico los aceptó y comparte la responsabilidad por los resultados y, de hecho, especialmente el juego ante República Checa fue importante en la preparación final, pero claramente se requieren este tipo de fogueos a lo largo del proceso y no solo en el cierre de la preparación.

6.11.2 Valor de la presencia de Costa Rica en los mundiales

En términos globales, este fue el mundial donde el país integralmente obtuvo mayor provecho de su participación en un mundial.

La oportunidad de debutar en un mundial de fútbol contra la selección local brindó, como mínimo, los siguientes beneficios:

- amplió las posibilidades de inversión hacia nuestro país,
- difusión de la imagen de Costa Rica como país,
- posicionamiento de Costa Rica como destino turístico y ecológico, y
- divulgación de los valores de Costa Rica como país.

Igualmente debiera de suceder ese fenómeno en el fútbol local. Las dos clasificaciones seguidas a los mundiales 2002 y 2006, deben servir de plataforma de transformación de la organización del fútbol en forma integral. Acaso se ha pensado en que hubiera sucedido si el fútbol costarricense no hubiera asistido al mundial. La plataforma construida, pese a los magros resultados, ha servido para que varios futbolistas se proyecten al fútbol internacional y para que haya interés en contar con participación del país en al menos un torneo internacional en Suiza. La segunda clasificación seguida nos pone, tras de México y USA, en posición de privilegio para participar en otros torneos sancionados por FIFA de envergadura.

Han sido varios los millones de dólares que el fútbol costarricense ha recibido por esa participación, que se debe invertir mejor para crear las condiciones para que los futbolistas mejoren su rendimiento, con campeonatos más competitivos y de mejor ritmo, con mejoras en las canchas de juego y la infraestructuras de los equipos de primera división, con mayor y mejor capacitación para los Cuerpos Técnicos y administrativos ligados a los equipos profesionales.

La Selección Nacional es la mejor exposición de nuestra expresión futbolística, solamente por medio de la competencia internacional, cuya exposición es mucho mayor cuando juega la Selección Nacional con relación a otro equipo nacional. Con mayor exhibición de

jugadores que aumenta significativamente las posibilidades de negociaciones internacionales para los jugadores y equipos. Una selección activa y exitosa genera un círculo virtuoso de prosperidad para el fútbol en su totalidad, cosa que no se ha valorado adecuadamente y a la que no se le ha sacado el provecho posible.

Los países del área son concientes del valor de la participación en un mundial. Posiblemente por las últimas dos clasificaciones seguidas, se ha perdido el valor de todo lo hecho y lo que aun falta por hacer. Se pide ser más competitivos; pero no se toman medidas correctivas para lograr este objetivo. Sólo por medio de la presencia en torneos internacionales en forma continua podremos realmente ser más competitivos. USA creció porque desde 1990 concurre asiduamente a las citas mundialistas. Y aun así, no hay garantía de éxito, porque ya vimos que aparte de su enorme participación en el 2002, en el 98 quedaron de últimos y ahora tampoco pasaron la primer ronda; pero entienden cuál es el camino y lo siguen en forma continua, lección que debemos internalizar en Costa Rica para bien del fútbol nacional.

6.11.3 Relación con la afición

La percepción del Cuerpo Técnico, luego de 64 partidos al frente de la selección, es que en esta segunda etapa, la selección no contagió a los aficionados, como en el ciclo 2001-2002, por diversos motivos. Los más importantes fueron:

- El constante cambio de Técnicos provoca situaciones de crisis que golpean el ánimo de los aficionados,
- El rendimiento de la Selección durante la eliminatoria fue irregular y definitivamente la mejor motivación para el aficionado son los buenos resultados
- Hay demasiada gente (programas deportivos, dirigentes, periodistas) que constantemente hablan pésimo del fútbol, lo que provoca un efecto de bola de nieve que termina por crear una sensación en la afición de que todo está mal,
- La federación de Fútbol debe mejorar su plan de comunicación con el fin de promover las cosas buenas del fútbol (clasificación a mundiales, Proyecto Gol, aumento del nivel de vida de gente por medio de la actividad del fútbol) que pasan sin trascendencia en los medios, y
- Expectativas desmedidas sobre el potencial del fútbol de Costa Rica que provoca una demanda de resultados que no coincide con la realidad.

Estos temas son de suma importancia, ya que el fútbol debe ser un asunto de diversión y entretenimiento sano y no de agresión y violencia, como se ha dado últimamente en las

canchas de nuestro país e incluso en la salida de nuestro aeropuerto internacional a la llegada del penúltimo Director Técnico, luego del juego en Trinidad y Tobago, y de nuestra llegada luego de la Copa del Mundo. Por ello las declaraciones de todos lo que somos parte de este producto que se llama fútbol profesional: jugadores, cuerpos técnicos, dirigentes, árbitros, periodistas y prensa deben ser siempre de mesura y respeto hacia los demás. Cada quien luchando por lo suyo pero respetando siempre el “fair play” hacia todos y hacia el juego. Porque de nuestros actos y palabras saldrá el producto que queremos y debemos vender. Si vendemos inestabilidad, presión sin límites y expectativas infundadas, el producto será frustración. Si por el contrario vendemos sano entretenimiento, respeto mutuo, disciplina, trabajo y un sentimiento de orgullo nacional, el resultado será crecimiento de los jóvenes y la transmisión de valores deseables para cualquier sociedad.

Anexo # 1

PLAN ESTRATEGICO

*PROYECTO CAMPEONATO MUNDIAL
ALEMANIA 2006*

PROYECTO ELABORADO POR:

*CUERPO TECNICO
SELECCION NACIONAL MAYOR DE FUTBOL DE COSTA RICA*

SAN JOSE, COSTA RICA

OCTUBRE DEL 2005

San José 22 de Octubre del 2005

Señores:

Federación Costarricense de Fútbol.
Comisión de Selecciones.
Comité Ejecutivo.
Unafut
Presente.

Estimados Señores:

A continuación se detalla el **Plan Estratégico** sugerido para ser desarrollado con la Selección Nacional Mayor de Fútbol. Este incluye entrenamientos, fogueos, concentraciones, itinerarios, calendarios, logística y otros detalles relacionados a la preparación del Mundial Alemania 2006.

Los objetivos son claros y para el logro de los mismos se requiere del apoyo de todas las organizaciones involucradas con el fútbol, llámese Federación Costarricense de fútbol, Unión de clubes de fútbol de la primera división. Comisión de Selecciones y medios de comunicación.

El plan en mención está desarrollado con base a experiencias, análisis y estudios previos de este cuerpo técnico, con el propósito de aprovechar nuestra vivencia en los Mundiales de Italia en 1990 y de Japón-Corea 2002. Para ello se consideran todos los detalles. Aún así previniendo que la actividad del fútbol es cambiante y dependiente de variables que no controlamos, se aclara que queda abierta la posibilidad a realizar cambios de acuerdo a las necesidades que en un momento dado surjan en el camino, siempre y cuando sea para ayudar en el logro de los objetivos propuestos.

La tarea de preparación al Mundial no se basa en esfuerzos aislados, por el contrario, es un trabajo de equipo, donde todos poseemos papeles protagónicos establecidos. Para ello debemos colaborar, no solo haciendo nuestras faenas, sino para convencer a otros a que las hagan, logrando así la Sinergia necesaria para que esta participación mundialista sea el logro más relevante en la historia de nuestro fútbol.

Respetuosamente:

Alexandre Borges Guimaraes.
Director Técnico de la Selección Nacional de Costa Rica.

INDICE

CONTENIDO	PAGINA
Carta Presentación	2
Contenido	3
Capítulo 1: Introducción	4
Antecedentes	4
Misión	5
Visión	5
Objetivo General	5
Objetivos específicos	6
Capítulo 2: Justificaciones	9
Fogues mensuales	9
Días de descanso	9
Campamento # 1 Trabajo en playa	9
Campamento # 2 España	9
Campamento # 3 Alemania	10
Análisis de posibles rivales	10
Controles médicos	10
Capítulo 3: Recomendaciones	11
Hotel de Playa	11
Aspectos financieros, boletos, trajes e implementos deportivos	11
Observación y seguimiento de jugadores y rivales	12
Inventario de materiales	12
Del mercadeo y la publicidad	12
Plan de prensa	13
Controles médicos	13
De los masajistas y utileros	13
Del adelanto de las jornadas del Campeonato Nacional	14
Itinerarios	14
Capítulo 4:	
Consideraciones	14
Ultimo fogueo	14
Finalización del campeonato nacional	14

De los aeropuertos y los sistemas de seguridad	14
Calendarios	15
Desayuno Cuerpo Técnico y Jugadores	15
Glosario	16
Anexos	17
Detalle de los calendarios	17
Anexo # 1 Calendario General hasta el 16 de abril del 2006	18,19,20,21,22
Anexo # 2 Escenario # 1 Finalizando Campeonato el 26 d abril	23,24,25
Anexo # 3 Escenario # 2 Finalizando Campeonato el 30 de abril	26,27,28
Anexo # 4 Escenario # 3 Finalizando Campeonato el 16 de abril	29,30,31

CAPITULO 1: INTRODUCCION

1. 1 ANTECEDENTES

Costa Rica ha participado en dos Campeonatos Mundiales Mayores. En ambos se ha demostrado que se puede competir en el alto nivel y alcanzar resultados positivos. Aun así, ha quedado la impresión de que se pudo haber avanzado más. Ante tal situación surge la interrogante de porqué no se ha dado ese salto extra. A criterio de expertos la respuesta no está en grandes propuestas que involucren grandes cambios, sino en los detalles, que en muchos casos se han dejado de lado y que posteriormente tienen un gran peso en los resultados finales. Detalles como negociaciones financieras, procedimientos, itinerarios, logística, manejo de prensa e implementos deportivos, han sido en el pasado motivos de noticias y polémicas que poco tienen que ver directamente con el rendimiento futbolístico; pero que a la postre afecta indirectamente los resultados finales,

*imposibilitándonos dar ese gran paso que esta vez debemos procurar realizar. Este Plan se ha diseñado con la intención de lograr la mejor ubicación que una **Selección de Fútbol Costarricense haya alcanzado en una competencia mundialista**. Para ello se han considerado las experiencias y el criterio de especialistas en el lo que al alto rendimiento se refiere. Dando importancia a los detalles como a las tareas, los calendarios, los procesos de negociación, el análisis de los rivales, los controles médicos, la logística y cualquier circunstancia que conlleve al logro del objetivo.*

1.2 MISION

Dar a los costarricenses un espectáculo que sea motivo de orgullo y alegría y que colabore al crecimiento del país

1.3 VISION

Ser un modelo de eficiencia y logro que permita consolidar la plataforma de desarrollo del fútbol en Costa Rica. Contribuyendo al crecimiento integral de jugadores, cuerpos técnicos, dirigentes y

medios de comunicación involucrados. Incentivando una mejora continua del recurso humano y la infraestructura

1.4 OBJETIVO GENERAL

Lograr la mejor ubicación que una selección de fútbol costarricense haya alcanzado en una competencia mundialista

1.5 OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Establecer un calendario de actividades que armonice con los clubes nacionales y los programas de trabajo de la Selección Nacional Mayor
2. Establecer un plan operativo que permita el mejoramiento en el rendimiento deportivo de la Selección Nacional de Fútbol en el próximo Mundial de Alemania 2006, alcanzando la mejor ubicación competitiva respecto de las anteriores
3. Desarrollar una preparación óptima para el jugador seleccionado nacional tanto en aspectos físico (fisiológico y nutricional), técnico - táctico y su entorno logístico.

4. Analizar y dar seguimientos en forma constante a los jugadores elegibles para integrar la Selección Nacional.
5. Propiciar una comunicación fluida con los diferentes cuerpos técnicos de equipos que posean jugadores elegibles a la Selección Nacional en un ambiente de colaboración mutua.
6. Programar fogeos con equipos de alto nivel competitivo que funcionen como parámetro para el mejoramiento y evolución del juego de la Selección Nacional.
7. Analizar en forma detallada los rivales de grupo y los posibles rivales en segunda ronda en el Mundial.
8. Coordinar con los responsables a nivel federativo, jugadores y Cuerpo Técnico una comisión que defina con cuatro meses de antelación al inicio del Mundial todo lo relacionado a implementos deportivos, ropa de viaje y aspectos financieros. Se propone la fecha del 1 de marzo del 2005
9. Promover el desarrollo integral de los jugadores que participen en cualquier etapa de la preparación al Mundial Alemania 2006.
10. Otorgar el descanso adecuado a los seleccionados para enfrentar la preparación al Mundial en condiciones físicas y mentales óptimas.
11. Elaborar un modelo logístico que nos permita controlar al máximo todos los detalles relacionados con viajes y concentraciones. Esto incluye procesos de entrega de implementos deportivos, pagos de viáticos, boletos para los partidos y reuniones con patrocinadores.

12. Analizar de forma previa y detallada los lugares de concentración y entrenamiento, para cumplir con todos los requerimientos del Cuerpo Técnico, relacionados con canchas, alimentación, hospedaje y transporte.
13. Crear una base de datos de los posibles rivales de grupo, esto incluye videos de partidos, información de jugadores, directores técnicos y cualquier otro detalle importante para la elaboración de la estrategia de juego.
14. Poseer todo el inventario necesario para la participación mundialista a más tardar el 17 de abril del 2006. Esto incluye medicamentos, vendas, equipo de rehabilitación, suplementos alimenticios, implementos de entrenamiento, ropa de entrenamiento, ropa de concentración, maletines y cualquier otro material necesario para el viaje.
15. Contar con un inventario adecuado de implementos, suplementos, equipos y cualquier material necesario para la competición mundialista. Basado en criterios y recomendaciones de los profesionales en las diferentes áreas.
16. Brindar los espacios necesarios para que los jugadores atiendan los diferentes compromisos publicitarios, tanto obtenidos por ellos en forma exclusiva como los adquiridos por la Federación Costarricense de Fútbol. Esto en forma controlada y previamente autorizada por el Cuerpo Técnico.
17. Programar un calendario que permita unificar de la mejor forma el trabajo y las vacaciones del grueso de los jugadores, considerando que la participación de los equipos finaliza en diferentes períodos.

18. Implementar un plan de atención a la prensa que sea ordenado, respetado y conocido por cuerpo técnico, jugadores, periodistas, y funcionarios. Considerando declaraciones después de partidos, en entrenamientos y solicitudes especiales.
19. Controlar en forma sistemática la alimentación de los jugadores elegibles, para establecer dietas alimenticias en los jugadores en que esto sea necesario.
20. Controlar la salud física de los jugadores elegibles a la Selección Nacional Mayor, para tener todos los elementos necesarios para la escogencia final.

CAPITULO 2: JUSTIFICACION DE LAS ACTIVIDADES PROYECTADAS

2.1. Fogueos mensuales

Considerando que los jugadores están en período competitivo se realizarán partidos de fogueo contra rivales de alto nivel, permitiendo evaluar el rendimiento grupal e individual y valorar los candidatos a la lista final, identificando las fortalezas y debilidades del equipo con el propósito de enfocar las sesiones de entrenamiento propios de la Selección Nacional.

2.2 Días de descanso (Período Transitorio)

Basados en estudios realizados de experiencias en el Mundial Japón – Corea 2002, se determinó que 9 ó 10 días de descanso es lo más recomendable para un grupo que va a disputar una competición mundialista. Garantizando con este tiempo una recuperación física y mental adecuada para enfrentar la competición mundialista. Logrando disminuir de forma sistemática la capacidad de rendimiento físico, para una vez iniciado el primer campamento adquirir una base de la capacidad funcional del atleta. Concediendo al deportista un descanso activo, evitando la conversión del efecto acumulado del entrenamiento en sobreentrenamiento o fatiga.

2.3 Campamento # 1 Trabajo en playa .

Se busca tener un lugar que reúna las condiciones adecuadas, con disponibilidad para una buena alimentación, gimnasio, áreas de recuperación, zonas de esparcimiento, piscina y cancha de entrenamiento. De esta manera se conseguirá predisponer mental y físicamente al jugador para cumplir con las diferentes sesiones de entrenamiento, en un ambiente muy controlado y alejado de sus lugares habituales de concentración, evitando la monotonía que se presenta cuando no se varía los lugares de trabajo.

2.4 Campamento # 2 A realizarse en España.

Se incrementa el énfasis en el trabajo técnico táctico. Con fogueos clase B (equipos de un nivel aceptable) Esto permite el crecimiento futbolístico, además de mejorar la confianza e irse adaptando al cambio horario.

2.5 Campamento # 3 A realizarse en Alemania

Etapa final de la preparación. Permitirá adaptarse al país y al ambiente de Mundial. En este ciclo se intensifica el trabajo técnico táctico con dos fogueos clase A (primer nivel). Será la puesta a punto del equipo con el apoyo de todo el staff técnico y logístico.

2.6 Análisis de posibles rivales

Es preciso el análisis previo de los posibles rivales de grupo en forma detallada. Con el propósito de crear una base de datos con toda la información necesaria que ayude a establecer las diferentes estrategias y sistemas de juego utilizables para enfrentar los citados rivales. Esto porque actualmente las distancias entre los equipos se han reducido y el conocer a fondo al rival marca una diferencia importante. Saber como juega de visita, como lo hace de local, cual es el comportamiento de sus jugadores, como se entrenan y las respuestas futbolísticas en distintos escenarios es esencial. Los responsables de este análisis serán el entrenador y sus asistentes, quienes realizarán giras a los lugares en que participen los equipos en estudio; así mismo se obtendrá el material necesario en video o su equivalente para el análisis de los sistemas de juego.

2.7 Control médico

Es importante conocer en forma detallada la salud de los jugadores elegibles. Para tal efecto se hace estrictamente necesario que en caso de lesiones o procesos de rehabilitación de jugadores elegibles que estén en el exterior, el Cuerpo Médico, pueda controlar en forma personal las lesiones o evolución de las mismas, con el objetivo de que el Cuerpo Técnico posea un respaldo médico confiable para realizar o no una convocatoria a la lista final.

CAPITULO 3: RECOMENDACIONES

3.1 Hotel Campamento # 1

Se recomienda el Hotel Meliá Playa Conchal. Por las siguientes razones:

Posee instalaciones adecuadas que satisfacen nuestras necesidades

Excelente servicio de alimentos y bebidas que permitirá la adecuación de la alimentación requerida por los atletas.

Zonas amplias para realizar trabajo físico.

Ubicado en un ambiente propicio para el entrenamiento.

3.2 Aspectos financieros, boletos, trajes e implementos deportivos

Para evitar contratiempos de última hora se recomienda como fecha límite para finalizar detalles relacionados con boletos de entrada a los estadios, remuneraciones de todo tipo (**presentaciones, premios, viáticos, regalías**), implementos deportivos y trajes de viaje, se negocie y finiquite en la concentración del 1 de marzo del 2006. Con todos los integrantes de la Selección, llámese jugadores y Cuerpo Técnico.

En el caso específico de los trajes, la experiencia señala que los tamaños de los trajes varían poco entre los jugadores, excepto casos muy específicos.

Por lo tanto se recomienda tomar las medidas en la concentración para el juego del primero de marzo a todos los jugadores. Esto permite iniciar la elaboración de los trajes y una vez que se de la lista definitiva proceder a tallarlo a los jugadores elegidos. En este caso recomendamos la elaboración de dos pantalones, dos camisas formales manga larga, dos corbatas y un saco. Los colores y diseños de los trajes serán discutidos por una comisión integrada por jugadores, un miembro de la Comisión de Selecciones, un miembro del Comité Ejecutivo, un miembro del Cuerpo Técnico y un funcionario de Casa de Selecciones. Para esto se presentarán diferentes muestras de diseños aportados por cualquiera de los miembros de dicha comisión.

3.3 Observación y seguimiento de jugadores y rivales.

La observación y seguimiento de los rivales y jugadores elegibles deben ser exclusivos del Director Técnico y sus asistentes. Estas observaciones se harán las veces que sean necesarias para lograr construir criterios sólidos en relación a la elección de jugadores y a la estrategia para enfrentar los equipos rivales. En este aspecto en particular la intención es cambiar la forma tradicional de análisis de un rival, la cual ha consistido en viajar observar un juego del rival y nada más. En esta ocasión la recomendación es que el análisis sea detallado. Así que si un rival nuestro tiene dos o tres partidos en un intervalo razonable de tiempo en una misma zona geográfica, es recomendable observar no solamente los tres partidos, sino también los entrenamientos y cualquier otro detalle que se considere conveniente. A su vez si en esa misma zona geográfica, se entrena alguna otra Selección Mundialista, se debe aprovechar para gestionar pasantías y obtener información que pueda ser útil no solamente para el crecimiento e ilustración del Técnico o Asistente que esté haciendo el análisis, sino también para adquirir información sobre otros posibles rivales que podamos enfrentar en el Mundial.

3.4 Inventario de materiales

Es necesario contar con el inventario adecuado. Esto incluye suplementos alimenticios, equipos de rehabilitación, equipo médico, medicamentos, ropa deportiva, equipo de entrenamiento y cualquier otro material afín. Para esto proponemos que en reunión el 1 de diciembre del 2005, dos miembros de la Comisión de Selecciones reciban al Doctor Gerardo Artavía, a la Lic. Hannia León, al Doctor Hugo Tassara, al Profesor Alejandro Villegas y al Señor Randall Obando, donde cada de los citados entregará la lista de requerimientos previamente aprobada por el Cuerpo Técnico.

3.5 Del mercadeo y la publicidad

Los jugadores tendrán sus espacios en las concentraciones para que atiendan en forma controlada los compromisos con los patrocinadores. Solamente los períodos establecidos por el Cuerpo Técnico serán los utilizados para recibir remuneraciones, materiales deportivos, toma de fotografías o cualquier otro detalle relacionado con el tema.

3.6 Plan de prensa

Solicitar al departamento de prensa de la Federación de Fútbol, basado en las siguientes observaciones:

A partir de la concentración en España el Director Técnico dará declaraciones a la prensa tres veces a la semana, en un lugar establecido previamente y acondicionado para tal evento.

En casos de entrevistas exclusivas con miembros del Cuerpo Técnico o los jugadores, los medios interesados deberán coordinar las mismas con el encargado de prensa de la Federación Costarricense de Fútbol que esté presente en la concentración, que coordinará la fecha y lugar de la entrevista en forma conjunta con el jugador.

Una vez finalizada la prácticas un grupo de seis jugadores estará disponible para la prensa, dichos jugadores serán elegidos previamente por el cuerpo técnico.

Este plan deberá solicitarse al departamento de prensa el 4 de noviembre del 2005, dicho departamento contará con tres semanas para su realización. Por lo tanto deberá entregarse al Cuerpo Técnico y Comisión de Selecciones el 28 de noviembre para su revisión. Este será revisado y devuelto con recomendaciones al Departamento de Prensa para modificaciones el 5 de diciembre. Una vez modificado será entregado nuevamente al Cuerpo Técnico y Comisión de Selecciones el 12 de diciembre para su aprobación final.

3.7 Controles médicos

En caso de que algún jugador elegible para la lista definitiva esté lesionado o en un proceso de rehabilitación se recomienda que el cuerpo médico realice un diagnóstico personal y detallado de la situación del jugador o los jugadores. Sobre todo en casos de jugadores que jueguen fuera de Costa Rica donde la comunicación con los médicos de los equipos no es suficientemente directa. El período para realizar dichos diagnósticos será exactamente un mes antes de entregar la lista definitiva de los jugadores que van al Mundial.

3.8 De los masajistas y utileros

En la competencia mundialista es necesario satisfacer las necesidades de todos los integrantes de la Selección. Para lograr cumplir con este objetivo en forma eficiente es necesario que la delegación posea dos masajistas y dos utileros para lograr eficiencia. En el caso de los masajistas la carga de trabajo, antes de los juegos, es difícil de cumplir para una sola persona. Así mismo con los utileros, el proceso de empaque, acarreo, distribución y lavado de los materiales es demasiada responsabilidad para una sola persona.

3.9 Adelanto de la jornada del Campeonato Nacional

Se sugiere que cuando la Selección Nacional tenga fogueos los días miércoles, la jornada anterior prevista para jugarse los días domingos, se adelante a los días sábados.

3.10 Itinerarios

3.9.1 San José / España

Viajar por la noche para aprovechar horas de sueño de acuerdo al reloj biológico.

3.9.2 España / Alemania

Viajar en la tarde para disponer de la mañana para entrenamiento

CAPITULO 4: CONSIDERACIONES

4.1 Último fogueo

El último fogueo antes de iniciar el Mundial debe ser al menos con 10 días de anticipación al primer partido. En caso de que por rifa nos corresponda jugar el 9 o el 10 de junio el fogueo del dos de junio deber variarse para contar obligatoriamente con los 10 días de anticipación.

4.2 Finalización del Campeonato Nacional

Cuando un equipo que aporte jugadores a la Selección Nacional finalice su participación definitiva en el torneo nacional o de Concacaf, los jugadores seleccionados pasarán a entrenar bajo las órdenes del Cuerpo Técnico de la Selección Mayor, hasta que se juegue el último partido de la temporada del campeonato nacional o Campeonato del torneo de Concacaf, en caso de que esta

la juegue un equipo costarricense. Una vez jugados todos los partidos finales la totalidad de los jugadores tendrán su período de vacaciones.

4.3 De los aeropuertos y los sistemas de seguridad

Se debe informar a todos los integrantes de la Delegación Nacional, que en vista de las medidas de seguridad en aeropuertos alrededor del mundo es común que se presenten atrasos o inclusive que la delegación en algunos viajes tenga que enfrentar la posibilidad de viajar dividida. Para eso debemos aclarar que esto serán situaciones que tienen un alto grado de posibilidades de presentarse en cuyo caso todos deben colaborar y entender. Esto no debe convertirse en motivo de polémica entre ninguna de las partes, llámese Federación de Fútbol, Comisión de Selecciones, jugadores y Cuerpo Técnico.

4.4 Calendarios

En los anexos se presentan cuatro diferentes calendario. Un primer **Calendario General** de trabajo que va del 06 de noviembre del 2005 al 16 de abril del 2006, siendo la fecha más tempranera en que podría terminar el Campeonato Nacional, en cuyo caso los jugadores pasarían al cuidado del Cuerpo Técnico de la Selección Mayor. Antes del 16 de abril del 2006 este calendario será el mismo ya que la finalización del campeonato no altera en nada este período de trabajo.

A partir de la fecha del 16 de abril del 2006 se presentan tres diferentes escenarios de acuerdo a las posibilidades de finalización del Campeonato Nacional, estos son:

Escenario # 1: Campeonato Nacional finalizando el 26 de abril al que corresponde el Calendario # 1.

Escenario # 2: Campeonato Nacional finalizando el 30 de abril al que corresponde el Calendario # 2.

Escenario # 3: Campeonato Nacional finalizando el 16 de abril al que corresponde el Calendario # 3.

4.5 Desayuno Cuerpo Técnico y Jugadores

Al día siguiente de finalizado del Campeonato Nacional, se programará un desayuno con todos los jugadores donde se harán mediciones antropométricas (peso, talla, porcentaje de grasa corporal y análisis bioquímicos) además se informará de los planes de trabajo y las directrices del proceso mundialista.

Según las posibilidades de finalización del Campeonato Nacional este desayuno podrá realizarse en una de las siguientes fechas optativas: lunes 17 de abril (*en caso de que finalice el campeonato nacional 16 de abril y no haya equipos nacionales disputando CONCACAF*), 20 de abril (*en caso de que haya finalizado el campeonato nacional; pero haya jugadores disputando final de CONCACAF*) Jueves 27 de abril (*en caso de que haya finalizado el campeonato nacional el 26 de abril*) o lunes 01 de mayo (*en caso de que finalice el campeonato nacional el 30 de abril*).

Tomar en cuenta para reservar lugar.

Glosario

Comisión de Selecciones: *Comisión de Selecciones de la Federación Costarricense de Fútbol*

Cuerpo Técnico: *cuerpo técnico de la Selección Nacional de Fútbol Mayor de Costa Rica. Lo conforman : Director Técnico, Asistente # 1, Asistente # 2, Preparador Físico, Entrenador de Arqueros, Médico General, kinesiólogo, Nutricionista, Masajista # 1, Masajista # 2, Utilero # 1 y Utilero # 2.*

Delegación Mundialista: *número total de personas que componen el grupo que viaja al Mundial Alemania 2006. Lo componen Cuerpo Técnico, Jugadores, Jefe de Prensa, Jefe de seguridad y Delegados.*

Federación: *Federación Costarricense de Fútbol*

Jugadores elegibles: *jugadores con posibilidades de ser convocados en la lista definitiva*

Lista definitiva: Lista final de jugadores convocados para participar en el Mundial de Alemania 2006.

Mundial: Mundial de Fútbol Mayor Alemania 2006

Mundialista: que ha participado en un Mundial de Fútbol mayor. Que se refiere al Mundial de Fútbol Mayor

Proceso mundialista: período de tiempo de preparación de la Selección Nacional mayor previo al Mundial.

Selección: Selección Nacional de Fútbol Mayor de Costa Rica. La componen Cuerpo Técnico y Jugadores.

Anexo # 2

Informe de Funciones y Actividades del profesional de Nutrición durante el Campeonato Mundial de Fútbol, Alemania 2006

Elaborado por Licda. Hannia León León

I. Introducción

Las funciones del profesional en Nutrición Humana dentro del Cuerpo Técnico de la Selección Nacional de Fútbol (CT), se basan en la necesidad de mantener la salud y el mejoramiento del rendimiento deportivo de sus integrantes. Para esto se deben implementar planes de evaluación antropométrica y bioquímica de los sujetos en forma periódica y elaborar los planes de alimentación o menús que deberán ser aplicados por los servicios de alimentación de los hoteles en los cuales se hospedará el grupo. Además esta información debe ser utilizada por otros miembros del CT para individualizar el trabajo y establecer los objetivos del

entrenamiento para algunos de los jugadores. Además al igual que hace 4 años se trabajó en la coordinación de la exportación de los productos necesarios para mantener el patrón de alimentación del grupo.

II. Objetivo del informe

Elaborar un informe que permita describir las funciones y actividades de la nutricionista Hannia León León realizadas durante el Campeonato Mundial de Fútbol, Alemania 2006.

III. Metodología de trabajo

Objetivos del profesional en nutrición

- Evaluar el estado nutricional de los jugadores convocados y elaborar estrategias que garanticen su mejoramiento y mantenimiento durante el periodo de entrenamiento y competencia.
- Garantizar que los diferentes servicios de alimentación de los hoteles visitados elaboren los menús requeridos que garanticen el mantenimiento de un patrón de alimentación acorde a las necesidades físicas del equipo.
- Elaborar las estrategias necesarias de exportación de los productos necesarios durante nuestra estadía en Alemania y los países visitados.

Actividades y funciones

1. Atención individualizada de casos

En los meses de febrero, marzo y abril, 2006 se le dió consulta individualizada a varios jugadores que conformaron las listas de convocados durante la eliminatoria y que requerían soporte nutricional para mejorar su estado y su rendimiento físico. Esta consulta se realizó en el consultorio privado de la Licda. León y no tuvo ningún costo para los jugadores citados.

Los resultados de esta consulta nos permitió lograr que estos jugadores mejoraran con suficiente antelación y que estuvieran en condiciones físicas aceptables de ser convocados al Mundial.

2. Agua y suplementos nutricionales

Durante los meses previos al inicio de la fase final del Campeonato Mundial 2006 se forma parte de la comisión de planificación en donde se realizan varias tareas.

- a. Brindar la información requerida por las autoridades *de FIFA accommodation* para la logística de alimentación del equipo. Esta información incluía tiempos de comida para la coordinación del transporte a los diferentes ciudades visitadas y fue elaborada en conjunto con el Sr. Rojas.
- b. Se cuantifican y califican los alimentos y el agua que deben llevarse a Europa acorde a la retroalimentación dada por los responsables en los

hoteles y personal de la Embajada de Alemania, quienes nos aportaron información sobre las regulaciones de exportación e importación, disponibilidad y costos de los productos en Alemania.

- c. Comprar, empacar y etiquetar los productos con los respectivos destinos de desembarque por parte de la empresa de transporte.
- d. Elaborar los permisos sanitarios de salida de los productos que serían exportado. Esto se realizó en la oficina de PROCOMER .

Debido a los costos del agua y a la poca disponibilidad de los otros productos se decidió transportar en el contenedor:

- a. Agua marca Cristal: 3500 litros para las semanas previas al aporte de FIFA.
- b. Frijoles enteros enlatados: 125 latas de 800g
- c. Café molido: 90 Kg
- d. Salsa Inglesa Lizano: 15 litros

Todos estos productos fueron utilizados en las diferentes ciudades que fueron visitadas e incluso parte del agua enviada a la ciudad de Waldorf fue utilizada para la Selección sub 17 que se alojó en este mismo hotel, lo que permitió un gran ahorro de dinero por los altos costos del agua embotellada en Alemania.

Además se llevaron en el contenedor los suplementos nutricionales necesarios en el período de entrenamiento y Competencia. Los siguientes fueron los productos:

- a. Proteínas de alto valor biológico en polvo marca Infisport

- b. Suplemento para recuperación: Endurance marca Infisport
- c. Geles hidratantes marca Infisport para los días de juego
- d. Barras de granola para los juegos y los viajes

Para el campamento previo al mundial en el Hotel Conchal en Guanacaste se llevaron 1000 litros de agua para ser utilizadas en los entrenamientos y las horas de comida, así como las habitaciones. Esta cantidad fue donada por la Compañía Florida Ice and Farm de acuerdo a las negociaciones realizadas por Erick Lonis. Además a este campamento se llevaron barras de granola que fueron usadas previo a los entrenamientos de las 6am junto con las frutas y proteínas para los entrenamientos y recuperación del peso corporal y las variables bioquímicas de los seleccionados que los necesitaran.

3. Evaluación del Estado Nutricional de los jugadores

Durante el periodo de eliminatoria 2005 se realizaron varias evaluaciones bioquímicas y antropométricas que nos permitieron establecer el estado nutricional de los jugadores convocados. Estas evaluaciones se repitieron al finalizar el Campeonato Nacional en el año 2006 y al iniciar el periodo de vacaciones de cada uno de los jugadores convocados.

Las variables evaluadas fueron las siguientes:

- a. Variables antropométricas: peso, talla, edad, porcentaje de grasa corporal por bio impedancia eléctrica con una balanza marca Tanita y por pliegues cutáneos utilizando un cáliper marca Lange.
- b. Variables bioquímicas: estas pruebas fueron realizadas en los laboratorios de la Clínica Bíblica de acuerdo a los procedimientos de toma de muestras. Se aplicaron hematología, electrolitos, lípidos sanguíneos, Citokin Fosfo kinasa, Cortisol sanguíneo y nitrógeno ureico en sangre. Además de un análisis de orina general.

Con base en esta información la nutricionista León elaboró los cuadros de análisis de resultados prospectivos del estado nutricional de los jugadores convocados, el cual fue utilizado por el CT.

Además durante cada día de concentración se realizaron 3 tomas del peso corporal utilizando la balanza electrónica. Antes de cada comida y después de los entrenamientos todos los jugadores fueron pesados con el objetivo de hacer un control del estado de hidratación de cada sujeto y calcular sus necesidades de líquido de acuerdo a las horas de entrenamiento y el clima.

4. Planificación de la alimentación

Una vez que la Comisión de Selecciones indicó a la Comisión de Planificación las ciudades y los hoteles respectivos que serían visitados por la Selección de Fútbol la nutricionista León procedió a elaborar los planes de menú que

deberían ser implementados por los servicios de alimentación y banquetes de cada hotel.

El contenido de este plan es el siguiente:

- a. Reglas generales para el servicio de alimentos y banquetes del hotel, donde se describen los horarios de preparación y servicio de las comidas, las indicaciones de higiene y seguridad alimentaria requeridas, los tamaños de porción de los alimentos y cualquier otro detalles sobre los alimentos y su preparación.
- b. Lista de alimentos necesarios para elaborar los menús establecidos y sus posibles sustitutos.
- c. Menús de cada día para cada tiempo de comida que describen los alimentos y las preparaciones que deben ser servidas cada día. Se elaboraron los menús de desayuno, almuerzo, meriendas y cena.

Entonces para el año 2006 se elaboraron los siguientes planes:

- Oakland, San Francisco California.
- Hotel Cariari, Costa Rica
- Hotel Conchal Paradise, Guanacaste Costa Rica.
- Hotel Hilton, Waldorf Alemania
- Hotel Tarraza, Barcelona España
- Hotel Presidencial en Kiev, Ucrania
- Hotel Jablonec, República Checa

- Europa Parque, Alemania
- Hotel Hilton, Munich Alemania
- Hotel Grand Elyse, Hamburgo Alemania
- Hotel ciudad de Hannover

Estos planes se elaboraron en idioma inglés y español siendo enviados a los respectivos hoteles, los representantes de acomodación de FIFA, los intermediarios en el caso de los partidos de fogueo y otros. Para esto el Señor Frank Rojas secretario técnico de la selección, envió los documentos junto con el resto de la información referente a la estadía del equipo en cada hotel.

5. Implementación de los planes

Una vez enviados los planes se mantuvo contacto con los encargados en FIFA acomodación, los respectivos hoteles etc, que solicitaron mayor información acerca de los productos que deberían comprar y formas de preparación. Para esto se facilitó marcas de productores y distribuidores que le fueron solicitados a la Embajada de Alemania en Costa Rica y se les dieron recetas e instrucciones adicionales. Así mismo en el caso de Barcelona y Kiev se hicieron negociaciones para aplicar los menús de forma completa y segura. Estas negociaciones estuvieron a cargo del Sr. Rojas quién logró un acuerdo con el promotor de los partidos y las autoridades de estos hoteles.

La implementación de los planes se inició con la salida a las diferentes ciudades 1 día antes que el resto de la delegación. Esto con el fin de estudiar

los menús con los Chef ejecutivos de cada hotel, los gerentes de alimentos y bebidas respectivos. Con la excepción de Barcelona y Kiev, ciudades donde se tuvieron algunos contratiempos de tipo económico con los encargados y la gerencia de los hoteles por los costos de los menús y las negociaciones previas con los promotores, todos los hoteles estuvieron en acuerdo con nuestros requerimientos y trabajaron de forma ordenada y eficiente para el equipo. Además en la ciudad de Kiev por sus características se tuvo que trabajar en la cocina de forma directa seleccionando y preparando los alimentos del menú. En este caso el Sr. Quevedo actuó de forma directa en la preparación de alimentos y las actividades de la cocina, en conjunto con la nutricionista de forma eficiente y dedicada.

En las ciudades alemanas el señor Fernando Quevedo viajó como chef supervisor designado por la Comisión de Selecciones y actuó como mediador en el idioma. En estos hoteles no se tuvieron contratiempos en las preparaciones y servido pues se tuvo la colaboración de equipo de trabajo muy bien coordinados por parte de las autoridades del hotel, con pequeñas excepciones que no causaron grandes contratiempos al equipo. Las operaciones fueron dirigidas por los propios gerentes de los hoteles y fueron supervisadas tanto por la nutricionista León como por el chef Quevedo, lo cual garantizó el cumplimiento de los horarios de comida y la preparación segura y eficiente del menú acordado.

Cada día se inició el trabajo a las 7:00 am en los salones de comidas, con la supervisión de los encargados de banquetes y de preparación de alimentos. Previo a cada tiempo de comida se requirió de alrededor de 2 horas durante la preparación de alimentos, limpieza y servicio en las salas de comidas y 1 hora más durante el consumo de alimentos, lo cual finalizó alrededor de las 9 pm en la mayoría de los casos o más tarde cuando la cena fue servida después de los encuentros de fútbol o viajes realizados.

Destaco el hecho de que el Sr. Quevedo trabajó en conjunto con la nutricionista León de forma muy eficiente y que su dedicación fue de gran valor para la consecución de los planes, pues se mantuvo presente en todas las horas de trabajo requeridas.

IV. Análisis

En esta oportunidad la organización de FIFA nos garantizó que los hoteles que visitaríamos serían de primera calidad y ha cumplido. Esta condición fue básica para lograr los objetivos que en términos de la Nutrición nos habíamos planteado desde el Mundial de Korea y Japón 2002. En esa ocasión por las razones conocidas por la Federación Costarricense de Fútbol no se nos brindaron los materiales, la logística, el personal entrenado ni las instalaciones requeridas para darle la alimentación adecuada a una Selección mundialista. Con mucho trabajo y sacrificio logramos mantener un nivel aceptable.

En Alemania la organización fue impecable y esto nos permitió que en coordinación con el personal de enlace de FIFA y la gerencia de los hoteles se lograran los objetivos planteados en lo que a alimentación se refiere.

Es importante destacar que la atención de los jugadores que lo requieran previo a un proceso mundialista es importante, pero que debe generarse entre ellos una cultura alimentaria adecuada a sus necesidades y a los objetivos como deportistas de alto rendimiento. Esto es un proceso que debe iniciarse en ligas menores y mantenerse durante la competencia regular del campeonato nacional de manera que genere un mejor estado físico del jugador costarricense.

Todos los productos exportados a Europa fueron utilizados de forma eficiente en los menús dispuestos tanto en las ciudades alemanas como en las ciudades donde se realizaron los fogeos. Estos productos son importantes porque garantizan el mantenimiento de los sabores y aromas de los alimentos consumidos y que mejoran la tolerancia a las largas estadías fuera del país. Además en el caso del agua permitió acortar los gastos por este rubro tan importante para el trabajo regular del equipo. Así mismo los suplementos fueron utilizados sobre todo durante la competencia con buen aceptación desde la eliminatoria 2005.

El registro de los pesos de cada jugador cada día durante los 40 días de concentración nos permitió controlar el estado de hidratación de cada uno y evaluar las respuestas de estos a los entrenamientos y los viajes. Esto nos

ayudó a evitar problemas por deshidratación durante los entrenamientos y la competencia.

Sobre los planes de alimentación debo aclarar que con la excepción de Oakland, Barcelona y Kiev, todos los hoteles nos brindaron la alimentación requerida y que en estos dos hoteles debimos realizar compras extras y hacernos cargo de la preparación de la mayoría de los alimentos. Es conveniente que cuando se realiza una negociación en la que existe un intermediario se logre el control de este aspecto tan importante para el mantenimiento del rendimiento deportivo, mucho más cuando se está a pocos días de iniciar un Mundial de Fútbol.

De esta manera cada hotel recibió la información necesaria y al reunirnos de forma previa en la avanzada se logró el estudio de los menús y la resolución de cualquier problema al respecto. Así el trabajo fue fluida y eficiente con el resultado positivo para el equipo. Sin embargo sigue siendo importante la presencia del especialista en nutrición para que tome las decisiones con respecto a cambios de alimentos o preparaciones acordes a la disponibilidad de alimentos y de capacidad de elaboración del servicio de alimentos. En el caso del Chef y específicamente del Sr. Quevedo fue de gran ayuda para la consecución de los objetivos pues se mantuvo en contacto con los responsables de cada hotel, permitiendo la elaboración adecuada de los alimentos.

Es importante destacar que la participación del Sr. Milton Castro como delegado durante la eliminatoria 2005 y el periodo previo y durante el Mundial de Fútbol fue trascendental para lograr los objetivos en este aspecto tan importante en la convivencia de los jugadores y la tolerancia del tiempo de concentración. Así mismo el Sr. José Joaquín Aguilar fue accesible a la hora de tomar decisiones sobre compras o necesidades extras del equipo en tanto le fueran bien justificadas y documentadas.

V. Recomendaciones finales

- Mantener la figura del especialista en Nutrición humana como parte del Cuerpo Técnico o como miembro del staff de la Federación Costarricense de Fútbol y permitirle el trabajo en las ligas menores que garanticen un verdadero cambio de los hábitos de alimentación del jugador costarricense.
- Se hace necesario que los miembros del comité ejecutivo y la comisión de Selecciones conozcan las funciones y actividades del nutricionista y del chef, con el objeto de que faciliten y generen un ambiente propicio de trabajo. Así las críticas al profesional podrán ser bien dirigidas y fundadas en el conocimiento y no en la incapacidad de valorar sus funciones que poseen actualmente.

- Es importante mantener la política de enviar los documentos con suficiente tiempo a los hoteles o lugares escogidos para las concentraciones, para esto se hace necesario que los encargados conozcan con suficiente antelación esta información.
- Cuando se establezcan negociaciones para partidos de fogueo en los cuales existan intermediarios la Federación debe asegurarse de garantizar las necesidades del grupo, pues con frecuencia priva el factor económico para esta figura promotora.
- En el caso de las concentraciones realizadas en Costa Rica debe mantenerse el control de la alimentación pues en algunos casos se dieron experiencias negativas que debieron ser comunicadas a la gerencia de los hoteles.

Anexo # 3

Plan de Prensa
de la Selección Nacional de Costa Rica para Alemania
2006 y sus campamentos previos

Presentación

Intentaremos en las siguientes líneas, responder a las expectativas del Cuerpo Técnico de la Selección Mayor y de la dirigencia de la FEDEFUTBOL, acerca del marco de acción de la Selección Nacional con la prensa, en su preparación final para el Mundial Alemania 2006 y durante el Campeonato, sin dejar de señalar algunas directrices que alcanzan tanto a directores como a la Delegación Mundialista en general, todo en concordancia con el “Plan Estratégico Campeonato Mundial Alemania 2006” elaborado por el Cuerpo Técnico.

Las propuestas se sustentan en la experiencia, y se apoyan también en la bibliografía que la misma FIFA dispone para la organización de los medios informativos, en los documentos facilitados con motivo del Taller para los equipos realizado en Dusseldorf y en documentos de otros mundiales FIFA; partiendo de la premisa de que el Oficial de Prensa de la Federación es un comunicador más que un periodista, y que como tal, procura un equilibrio entre los intereses de la organización (Federación y/o su Selección Mayor) y el de los medios, que constituyen el canal más efectivo para llegar hasta la afición.

Si la posición del oficial de prensa es entendida así, fácil será entonces obtener la confianza y el respaldo del Comité Ejecutivo, Comisión de Selecciones, del Cuerpo Técnico y los jugadores, pues con una adecuada relación –sin llegar a la sobre exposición– creemos factible la transmisión de la imagen deseada.

La existencia de reglas claras, cimentadas en la realidad y pensadas en función de las necesidades y el trabajo de los reporteros, pero sin perder de vista que la FEDEFUTBOL como una organización formal y su Selección Mayor como su producto principal, tiene sus espacios de exposición, pero igual sus momentos de privacidad y trabajo al interno; ayudará a armonizar la relación con la prensa y los protagonistas –dirigentes, jugadores o técnicos según corresponda–.

Somos conscientes de que algunas directrices que se aplican en Selección Mayor no son frecuentes en el contexto de la competencia futbolística local, y que por eso es más difícil su aceptación, pero si se desea trascender y profesionalizar el antes y el después del entrenamiento o del encuentro deportivo, todos los actores –jugadores, cuerpo técnico y dirigentes- deben apropiarse de los conceptos que ahora se pretenden socializar.

Objetivo específico del Plan Estratégico:

Implementar un plan de atención a los medios, ordenado, respetado y conocido por cuerpo técnico, jugadores, periodistas y funcionarios, que mediante una equilibrada relación con la prensa, -con declaraciones después de partidos, en entrenamientos y el manejo de solicitudes especiales-

coadyuve a los intereses de todos de lograr lo mejor para el fútbol costarricense durante el Mundial Alemania 2006.

“¿Qué sería del fútbol sin los medios de información? Y ¿Qué sería de los medios sin el fútbol? Todo aquel que se haya formulado estas preguntas hipotéticas y haya tratado de imaginarse el mundo actual sin medios informativos ni fútbol se habrá dado cuenta de inmediato de la relevancia que han adquirido ambos elementos en nuestra vida cotidiana.”
(Manual Organización de los medios informativos, FIFA)

“El terreno de juego, el área técnica y los vestuarios no serán accesibles a los medios informativos antes, durante y después del partido.” (Manual Organización de los medios informativos, FIFA)

“Una responsabilidad compartida entre el Jefe de Prensa de la Organización y los responsables o jefes de prensa de los equipos, es asegurarse de que la gente de televisión no entre a la cancha después del partido para ir a buscar al jugador que desea entrevistar.”
(Manual Organización de los medios informativos, FIFA)

Directrices para la relación de los medios de prensa con la Selección Nacional de Costa Rica

Se solicita a todos los jugadores y cuerpo técnico cooperar de manera profesional con los medios y los representantes de la FIFA. Los medios, y por ende el público, tienen el derecho a acceder a la información.

Para satisfacer las necesidades y demandas de los medios, garantizando el respeto a la calma y la intimidad de los equipos y de todos los miembros de la delegación, se ha determinado:

En el sitio de la concentración

El oficial de Prensa de la FEDEFUTBOL coordinará el trabajo de la prensa durante la concentración del equipo. Por eso las entrevistas, fotos y vídeos en el hotel deberán ser coordinados a través suyo.

El primer día de concentración será el único habilitado para que al ingreso de los jugadores, la prensa en el lobby del hotel haga sus entrevistas. Excepto el citado momento, ningún medio podrá realizar entrevistas al bajar o subir del bus, en el lobby del hotel, en la zona de ascensores o pasillos. La seguridad del hotel podría intervenir en caso de percibir la presencia de prensa en áreas de acceso restringido.

La Selección contará con un espacio adecuado dentro del hotel, cuando se requieran hacer conferencias o sesiones de entrevistas, por lo que no deben utilizarse espacios públicos como pasillos, jardines o lobby, para entrevistas.

Cuando por razones ajenas a la Federación, la prensa deba hospedarse en el mismo hotel de concentración, o frecuenten éste, se solicita respeto a los espacios de privacidad, horarios de reposo del grupo, así como a las sesiones de gimnasio, piscina, masaje y otras facilidades dentro del hotel, donde además, se restringe la toma de imágenes a menos que el oficial de prensa comunique lo contrario.

Entrenamientos y otros espacios públicos

En términos generales, la prensa podrá observar toda la práctica desde el lugar que la FIFA o el oficial de prensa de la FEDEFUTBOL designen, pues los medios de comunicación no están autorizados a pisar el terreno de juego antes, durante ni después de las sesiones de entrenamiento. Además, deberá respetarse cuando se solicite privacidad y por ende, ninguna exposición y contacto con periodistas, fotógrafos y camarógrafos. El Cuerpo Técnico es quien definirá el tipo de entrenamiento que desea.

Finalizada la sesión, sea ésta abierta o cerrada, si se ha anunciado espacio para entrevistas, un grupo no mayor a 4 (cuatro) jugadores estará a disposición de la prensa durante un período no mayor a 15 minutos, en zona mixta o a un lado del terreno de juego. Dicha actividad será coordinada por el oficial de prensa de la FEDEFUTBOL en el sitio, o en su ausencia, por el delegado administrativo que designe la Federación.

Con el propósito de cumplir con los compromisos con patrocinadores, así como con la reglamentación de FIFA, todas las entrevistas deben ser realizadas en los espacios destinados para ello, donde los organizadores tienen control sobre la exposición de los signos externos de los patrocinadores de la FEDEFUTBOL o del Mundial según corresponda.

A partir del Campamento en Lahr, el técnico dará declaraciones a la prensa únicamente tres veces por semana, en un lugar acondicionado para tal fin. Para facilitar el trabajo de los reporteros, cuando el técnico atienda a los medios en el entrenamiento, lo hará al final, mientras los jugadores realicen los últimos ejercicios. De no ser así, podría anunciarse un espacio para entrevistas en algún sitio techado en los alrededores de las instalaciones deportivas que se utilizan, o bien, en uno de los salones del hotel de la concentración.

Cuando las circunstancias lo ameriten, con el propósito de facilitar el trabajo de los medios, el técnico podría atender por separado a la prensa costarricense y a los medios internacionales.

Cuando se realice doble sesión de entrenamiento, las declaraciones serán únicamente en la práctica de la mañana, a fin de facilitar el trabajo de los medios.

Las sesiones de entrenamiento estarán abiertas a los medios de comunicación a menos que el Cuerpo Técnico del equipo indique lo contrario o así lo contemplen las directrices de FIFA. Al respecto, el Comité Organizador del Mundial otorga a los equipos la posibilidad de antes de cada partido de la competición, realizar una sesión a puerta cerrada. Cuando ello suceda, los medios podrán hacer imágenes durante los primeros quince minutos.

Otras entrevistas

En caso de que la prensa desee entrevistas exclusivas con miembros del Cuerpo Técnico o jugadores, los medios interesados deberán coordinar la misma con el oficial de prensa de la FEDEFUTBOL, quien analizará su factibilidad y en consulta con el interesado, señalará fecha y lugar para la entrevista. Lo anterior para no distraer los procesos de concentración.

La Delegación Mundialista respetará los espacios para las entrevistas previamente designados y acudirá puntual a la cita. Para ayudar a ese objetivo, en los volantes a las habitaciones o el “pizarrón” en el comedor, se anotará claramente los horarios de entrevistas del día a fin de que jugadores, cuerpo técnico y delegados conozcan de la agenda con los medios.

Cuando jugadores, dirigentes y/o jugadores atiendan en Conferencia de Prensa, los medios tomarán las previsiones del caso a fin de que los micrófonos, grabadoras o teléfonos, sean ubicados en la mesa o cerca de los parlantes, de manera que no medien las manos de reporteros o técnicos, que obstaculicen el trabajo de la televisión, la visibilidad de patrocinadores y causan distracciones a los conferencistas.

Las entrevistas con dirigentes pueden tramitarse directamente con el interesado o bien, canalizarse con el oficial de prensa.

Viajes al exterior

Por medidas de seguridad, los aeropuertos, tanto en la salida como a la llegada, no son sitios destinados para entrevistas.

De ser necesario, en el hotel se habilitará un área para que en el momento de la llegada de la delegación al Hotel la prensa tenga acceso al grupo por espacio de 15 minutos. Lo anterior, tanto para la prensa costarricense como para la extranjera.

A su llegada a Alemania, la prensa tendrá la oportunidad de fotografiar y filmar al equipo en las instalaciones del aeropuerto, pero no habrá rueda de prensa.

Reconocimiento de la cancha

A menos que se informe lo contrario, la prensa podrá estar únicamente durante los primeros 15 (quince) minutos, cuando el equipo hace el reconocimiento de la cancha donde jugará su partido oficial. Vencido ese plazo deberá abandonar las instalaciones.

Día del partido

De acuerdo con lo solicitado por el Comité Organizador, el día anterior al partido habrá una conferencia de prensa con la presencia del entrenador con uno o dos jugadores.

Durante las 24 horas previas al partido (oficial o amistoso), el Director Técnico no dará declaraciones a los medios. Eventualmente, se podrá programar una conferencia de prensa el día del partido, en horas del mediodía, si el partido es en horario nocturno; y por la tarde (día anterior), si el encuentro se realizará en horas del mediodía, con la participación de jugadores que no estén en lista de elegibles.

A la llegada de la delegación al estadio y una vez que los jugadores hayan entrado en sus vestuarios, no estarán a disposición de los medios informativos. En el intermedio no habrá entrevistas con jugadores.

En el Estadio

Por disposiciones de FIFA se prohíbe la permanencia de periodistas en el terreno de juego al momento en que los equipos salen a calentar, durante y después del juego. (*Manual para la organización de los medios informativos, FIFA*) Únicamente los camarógrafos y fotógrafos, con sus respectivas credenciales y chalecos, podrán estar en el terreno de juego. No se permite a la televisión ni a la radio entrevistar a los jugadores o entrenadores durante el calentamiento.

Después de la entonación de los himnos y el saludo correspondiente, los equipos están en la obligación de posar ante los fotógrafos, por espacio de 10 segundos, de acuerdo con las normas de protocolo conocidas.

Los canales de TV con derechos de transmisión en vivo, podrán acceder a una entrevista “flash” de 60 segundos al final del primer tiempo con el

Director Técnico o su asistente. Igualmente a una entrevista “flash” de 90 segundos inmediatamente finalizado el partido, con el entrenador o algún jugador, previa coordinación con el oficial de prensa de Alemania 2006 o de la FEDEFUTBOL. El periodista de la televisión estará ubicado en un sitio cerca de grama que facilitará la entrevista, pero sin ingresar a la cancha, a la espera del escogido.

El entrenador debe asistir a una entrevista en el Estudio de la FIFA. Asimismo, a petición de las emisoras, jugadores y el entrenador deben acudir a sus estudios de televisión dentro de las instalaciones del estadio.

10 o 15 minutos después de que finalice el encuentro, se realizará una conferencia de prensa, en la que estará presente el Director Técnico y el Jugador del Partido.

Luego de la conferencia, al abandonar el estadio, jugadores y cuerpo técnico deberán atravesar la zona mixta (un espacio entre vestuarios y el estacionamiento del autobús). La FIFA invita a hablar y a mostrarse cooperativos con los medios de información.

Dos zonas del estadio están formalmente prohibidas a los representantes de los medios: los vestuarios y el terreno de juego. La FIFA retirará la acreditación a cualquier medio que entre en una zona prohibida.

Comunicados oficiales

Con el propósito de que todos los medios tengan un trato igualitario, la FEDEFUTBOL hará sus comunicaciones oficiales según proceda: a través de ruedas de prensa coordinadas por el oficial de prensa, a través de la página oficial en internet de la Federación, o bien con comunicados distribuidos en el sitio de la concentración. Por tal razón, dirigentes y cuerpo técnico se abstendrán de facilitar primicias a medio alguno y guardarán siempre un trato equitativo para con toda la prensa.

Trato equitativo

Cuerpo técnico así como jugadores, deben procurar un trato igualitario hacia todos los medios de comunicación costarricenses, en el que no influyan los derechos o relaciones comerciales propias de sus clubes de origen. Por eso, aquellos jugadores que hayan firmado acuerdos especiales privados con periódicos, revistas, sitios de Internet, radios o televisoras, también han de cooperar con los medios en general, nacionales y extranjeros.