JAVIER REYES
PREPARADOR FÍSICO DEL ATHLETIC

El Athletic es el equipo más fuerte de la Liga'

pata del banco Joaquín Capartín, que dirige de la primera Athletic. Javier arga de la preta de unos 'leoe califica como ás fuerte de la

RA CIRARDA

l entrenamiento de ora y media de retraenía concertada con ¿La razón? "Hemos de los conceptos que tacar del entrenando el de mañana". ncienzudo, y la resadores, es el que está Athletic mantener un ísico cuando ya hace es que disputó su pricial.

quín Caparrós al pre-

ipo en el mejor estaible para sacar a los áximo rendimiento es una persona que nite la idea de lo que po. Por eso a veces el acompañado de partácticas.

rabajo conjunto o tiara diseñarlo?

odo, pero con plena que sí hacemos todos ponentes del equipo nirnos después del para analizar los queremos destacar y matizamos el trabajo para el día siguiente.

¿Cómo planifica una temporada?

Depende del calendario de competición. No es lo mismo empezar el 30 de agosto que lo que nos ha ocurrido esta temporada, en la que comenzamos a competir con apenas veinte días de entrenamiento. Eso nos obligó a acelerar los procesos de puesta en forma y no teníamos excusas para llegar al primer partido en el mejor estado de forma posible, porque la Liga Europa era un objetivo prioritario para el club, tanto a nivel deportivo como económico. Una vez pasadas esas primeras etapas y tras conseguir un momento de forma óptimo, la preparación toma otro cariz y nuestro plan consiste en conservarlo y mejorarlo.

El pasado verano el equipo comenzó a competir a finales de julio. ¿Pasará factura a la plantilla este largo calendario?

Trabajamos para que eso no suceda. Pero sabemos que la recta final siempre es la más larga. En ese momento, los objetivos que pueda alcanzar el equipo pueden amenizar el día a día del último mes, que siempre es el más largo, sobre todo si no hay objetivos a la vista.

El suyo, ¿es el trabajo más ingrato ante los jugadores?

Hay momentos en los que tienes que aislar al jugador del balón. Pero en el Athletic, diría que casi el 70% del trabajo físico se hace con balón. Diseñamos las tareas en función de los objetivos que deseamos conseguir, y el balón nos sirve para mejorar en capacidades técnico-tácticas. Lógicamente, todo lo que se sale del juego normal es menos gustoso para el jugador, pero estamos en un equipo que no sólo tolera muy bien el trabajo, sino que también lo demanda. El Athletic es un equipo muy trabajador. Es fácil trabajar con ellos.

¿Es cierto que ya no se trabaja sobre picos de forma, sino que se intenta que los jugadores rocen toda la temporada el máximo nivel?

Es que nadie te garantiza los resultados. Esos picos te obligarían a hipotecar ciertos partidos y no podemos prever qué partidos serán fáciles y cuáles difíciles. Sí es verdad que hay momentos importantes en los que quieres conseguir un repunte, ante una eliminatoria europea por ejemplo, y entonces la preparas con un microciclo especial para ese punto, pero nada más.

Pero cada jugador es diferente, así que la planificación tendrá que ser personalizada.

Hay una parte común para los 25 integrantes de la plantilla y hay otra parte que se adapta mejor a las características de cada jugador. Eso lo realizamos con ciertos trabajos que los jugadores están realizando por las tardes, porque no tiene las mismas exigencias un central que un centrocampista, ni las mismas demandas energéticas. Por eso los recorridos y las tareas que realizan en los entrenamientos son diferentes. Cada puesto tiene su peculiaridad y cada jugador, también.

Caparrós ha comentado en más de una ocasión que la plantilla se presentó en julio con los deberes cumplidos y que en el parón navideño, algunos jugadores fueron a entrenar a Lezama en su semana de vacaciones. ¿Motivados u obsesivos?

El jugador cada vez es más profesional y cada vez demanda de los profesionales po resultados. Es una fuer limentación y de autom equipo no se toma las como un *stop*, sino con Los jugadores se llevar nes sus planes personal bajo y los cumplen a la

Este perfeccionamient desvirtúa la esencia del

Creo que se está mejora los aspectos. Coges par cas pasadas, incluso de los 90, y puedes compr jugadores actuales son sos, más veloces, más cubren más distanci intensidad. Pero es que te también han evoluci ga a una velocidad trem el balón corre muchísi nivel técnico implica u gencia física. Conforme exige a la otra y viceve

¿Cuál ha sido la evoluci jo del preparador físico mos años?

La evolución parte de de que disponemos. An bamos a *ojímetro*. Ah programas informátic lan distancias, velocid plazamiento... Y los ti horas de disputar un p permite comprobar, a l ciclo de siete u ocho pa bajo de cada jugador. És de las principales arma permitido evolucionar trabajo.

¿Qué es lo que más ca po de los jugadores?

Lo que más estrés gene tido de competición ofic

EL PROTAGONISTA

CARNÉ DE IDENTIDAD

- **Nombre completo:** Francisco Javier Reyes Navarro.
- **Fecha y lugar de nacimiento:** 16 de julio de 1970 en Granada
- **Trayectoria deportiva:** Desde los 8 hasta los 18 años jugó en el Granada 74, después un año en Tercera División hasta dar el salto al Granada B.
- **Estudios y trayectoria profesional:** Es licenciado del INEF y comenzó a ejercer como preparador físico en un equipo de la Preferente granadina. Pasó al Ceuta, en Segunda B, desde donde dio el salto al Albacete, ya en Segunda A, donde permaneció tres temporadas. De ahí dio el salto al Recreativo y de ahí al Deportivo, en Primera, al que va de la mano de Caparrós con el que continúa.

SU FRASE

"Se rinde mejor si luchas por resultados positivos que por evitar otros negativos"

no se pueden jugar dos partidos con menos de 48 horas de separación. Otros deportes sí lo pueden hacer y dan espectáculo todos los días. Si eso lo aplicáramos en el fútbol el espectáculo decaería rápidamente, porque el desgaste psicofisiológico en el fútbol es mucho mayor. Pero el futbolista compite las 24 horas del día. Su preparación incluye una buena alimentación y una buena hidratación, así como un buen descanso.

El Athletic vuelve la próxima semana a la competición europea. ¿Varía la preparación en función de las semanas con dos partidos?

Cambia la dinámica de trabajo. En esas semanas se incide más en los aspectos de recuperación, fundamentales para afrontar el siguiente partido.

¿En qué momento físico está ahora el Athletic?

Es un análisis que realizamos en cada partido y eso nos permite decir que esta temporada está siendo muy regular en su rendimiento. Está a un nivel muy alto de rendimiento físico.

¿A qué equipo de la Liga considera el más fuerte físicamente?

Al Athletic. Hay datos objetivos que nos sitúan en una posición de equipo muy generoso de esfuerzo. Y eso es gracias al mérito de los jugadores.

¿Ayudan los buenos resultados a conseguir esa respuesta física?

Evidentemente. Se rinde a mejor nivel si luchas por alcanzar unos objetivos positivos que si tienes que evitar caer en los negativos.

Joaquín Caparrós se quejó antes de Navidad porque las condiciones de los campos de entrenamiento de Lezama provocaron un exceso de lesiones musculares. ¿Qué hay de cierto en ello?

Los campos están ahí para comprobar su estado. Es un factor añadido que implica un mayor desgaste físico y anímico. Cualquier planteamiento físico-táctico que intentamos realizar conlleva muchas dificultades, porque debemos cambiar de lugar para aprovechar la parte del

camp
cuan
que
aspe
Los a
de qu
¿Qué
entre
llega
hora
salid
cada
tivo
Desp
exter
jo qu
tamb
más

SUS FRASES

"Parte del trabajo es común a la plantilla y otra es específica para cada jugador"

"El mayor nivel técnico de los jugadores implica una mayor exigencia física"

Reyes considera que Muniain está capacitado para competir en Primera.

"De otros equipos me sorprende Dani Alves"

J. CIRARDA

BILBAO. Apunta nombres y virtudes de la plantilla rojiblanca, pero prefiere no marcar muchas diferencias, "porque son muy pequeñas", de la Liga se queda como portento físico con Dani Alves, minusvalora los 3.000 abdominales que, aseguran, hace diariamente Cristiano Ronaldo y, como futbolista, se queda con Messi antes que con Drogba.

¿Cuántos kilómetros completa de media un jugador del Athletic a lo largo de un partido?

Unos once kilómetros.

De ellos, ¿cuántos corriendo?

Tenemos la velocidad de desplazamiento fraccionada de 0 a 11 kilómetros por hora, de 11 a 14, de 14 a 17, de 17 a 21, de 21 a 24 y por encima de 24. Consideramos que son desplazamientos de alta intensidad los que son por encima de 14 kilómetros por hora. Un jugador del Athletic puede recorrer, de media en cada partido, unos 2.900 metros en alta intensidad, pero los laterales y los interiores pueden llegar a cubrir 3.400 metros

¿Qué tiene Toquero que no tenga Yeste y viceversa?

Sus propias capacidades físicas son fútbol a su manera. Lo ideal sería complementar lo uno con lo otro.

¿Quién es el jugador con mayor punta de velocidad de la plantilla?

Teniendo en cuenta las pequeñas diferencias existentes, entre los más rápidos están Susaeta y Muniain.

¿Y el más resistente?

Ahí abriríamos un abanico entre los mediocentros, con Javi Martínez y Gurpegi, pero también tendríamos que incluir a Susaeta y David López.

¿Quién da las mejores cifras?

Esta plantilla es muy homogénea en todos los aspectos. La diferencia entre ellos son mínimas.

¿Algún jugador de la Liga que le sorprenda por sus prestaciones físicas?

De otros equipos, Dani Alves.

¿Está preparado físicamente Iker Muniain para jugar en Primera?

Sí. Es muy rápido. Tiene una capacidad de aceleración y desaceleración muy rápidas, lo que le facilita ser tan desequilibrante. En cuanto a resistencia, también está capacitado para competir, pero evidentemente tiene mucha capacidad de mejora.

Dicen de Cristiano Ronaldo que realiza 3.000 abdominales diarios. ¿Puede ser cierto o es excesivo?

SAN MAMES FUTBOL ZELAIA

ATHLETIC CLUB BILBAO

Otsailaren 18a osteguna, 21:05etan

UEFA EUROPA LEAGUE

ATHLETIC CLUB RSC ANDERLECHT

BAZKIDEAK, ABONATUAK ETA HARROBIAK:

Abonuen epean, hainbat arrazoi direla medio, sarrera jaso ezin izan zuten Bazkide, Abonatu eta Harrobiek egin dezakete jarraian adierazten den egun eta orduetan. Ezin izango diegu lerroa eta zenbakia bermatu, baina saiatuko litzateke egun duten jarlekuaren gertu izatea.

Jatorrizko sarrera San Mamesera sartzeko ezinbestekoa den titulo bakarra denez gero, Kluba ez da erantzule izango inongo galera edo osketa gertatu ezkero.

HEGO AURREALDEA

San Mamesera datozen taldeen zalegoa Hego Aurrealdera lekualdatzea dela eta kaltetuak izan diren bazkide, harrobi eta abonatuek, ordainetan Anderlechten kontrako partidarako bere sarrera jaso izan ahalko dute takilletan, dohainik honako egun eta orduetan:

Otsailaren 11 eta 12a 10:30etatik 13:30etara eta 17:30etatik 20:00etara

TXARTEL SALMENTA SAN MAMES ZELAIKO TXARTELDEGIAK

BAZKIDEAK ETA HARROBIAK

Otsailaren 15 eta 16a 10:30etatik 13:30etara eta 17:30etatik 20:00etara

PUBLIKOA

Otsailaren 17a 10:30etatik 13:30etara eta 17:30etatik 20:00etara

Otsailaren 18a 10:30etatik 13:00etara eta 19:00etatik aurrera

Jarlekuak	Bazkideak	Publikoa
Goi-Beheko Harmaila Nagusia	35 €	95 €
Ekialdeko Goi-beheko Harmaila	30 €	85 €
Ekialdeko Harmailako Palkua	30 €	85 €
Ipar-Hegoko Goiko Harmaila	30 €	85 €
Ipar-Hegoko Beheko Harmaila	30 €	85 €
Ipar-Hegoko Sektoreak	30 €	85 €
Ek-Ipar Harmailako Aurrealdea	30 €	85 €
Ekialde-Alboko Aurrealdeak	25 €	60 €
Ipar-Hegoko Aurrealdeak	20 €	45 €
Umeak (14 urte arte)		15 €
Harrobi		
Ipar-Hegoko Aurrealdeak	20 €	

Athletic Club-RSC Anderlecht partidarako sarrerak BBKren orotarako kutxazainetan eskuratu ahalko ditu publikoak.

Finantzia txartela duten erabiltzaile guztiek baliatu ahalko

Jueves, día 18 de feb

UEFA EUR

ATHLET RSC AND

SOCIOS, ABONA

Las socias y socios, abonad diversas causas no pudieron abonos, podrán hacerlo, respe podrá garantizárseles su fila rando que sea lo más cercana y horarios que se indican.

Dado que la entrada original es a San Mamés, el Club no se ha das o sustracciones.

PREFERENCIA SUR

Aquellos socios, abonados y localidades se han visto afecta tinada a la afición rival, podrán rias gratuitas en las taquillas fechas y horarios:

11 y 12 de febrero 10:30 a 13

VENTA DE L TAQUILLAS CA

SOCIOS Y HARROBI:

15 y 16 de febrero 10:30 a 13:

PUBLICO:

17 de febrero 10:30 a 13:30 y

18 de febrero 10:30 a 13:00 y

Localidades

Tribuna Principal Baja y Alta
Tribuna Este Baja y Alta
Palco Tribuna Este
Tribuna Norte y Sur Baja
Tribuna Norte y Sur Alta
Sectores Norte y Sur
Pfr. Trb.Este y Norte Cub.
Preferencia Lateral y Este
Preferencia Norte y Sur
Niños
Harrobi
Preferencia Norte y Sur

En el partido Athletic Club-RS San Mamés podrán ser adqui los cajeros multiservicio de B El servicio será accesible pa quier tarjeta financiera o