KIROLAK

ALERTA MUNDIAL POR EL CORONAVIRUS →

Javi Reyes, expreparador físico del Athletic, analiza con DEIA la singularidad de la acelerada puesta a punto que deberán llevar a cabo los jugadores antes de retomar la competición liguera

Un reportaje de ***Arkaitz Aramendia***

Preparación a la carrera

EL Athletic, con 29 jugadores a bordo para hacer frente a un comprimido calendario que podría dar vuelo, a partir del próximo 12 de junio, a once encuentros de liga en un intervalo de apenas cinco semanas, regresó el domingo al trabajo en las instalaciones de Lezama con entrenamientos individuales y estrictas medidas de seguridad en el plano sanitario. En plena desescalada hacia la ansiada normalidad, los leones se han visto abocados a retomar la actividad en busca de una vertiginosa puesta a punto destinada a recuperar el tono a marchas forzadas, con el objetivo de volver a hincar el diente a la competición en las mejores condiciones posibles. De ello sabe, y mucho, Javi Reyes (Granada, 1970), quien fuera preparador físico del Athletic entre 2007 y 2011 en el cuerpo técnico de Joaquín Caparrós y que puso el punto final a su etapa con Cosmin Contra en la selección de Rumanía el pasado diciembre. Afincado en A Coruña, Reyes desgrana con DEIA las claves de la óptima puesta a punto que capitanearé Gaizka Garitano en Lezama y en la que tendrá una especial importancia la "competencia interna".

"No va a ser fácil, pero se juega con la ventaja de que los futbolistas no se han desconectado del todo en ningún momento, porque se intuía que el campeonato se iba a reanudar y, por tanto, no ha sido como un periodo vacacional. La actividad ha estado interrumpida, pero no se sabía cuánto iba a durar y los jugadores han estado entrenándose, aunque también es cierto que con grandes limitaciones, porque no es lo mismo ejercitarse en el exterior o verse confinados y hacerlo en sus domicilios", expone Reyes, quien explica que "la resistencia orgánica quizás se haya visto menos mermada al haber tenido más medios para poder trabajarla, porque muchos jugadores han dispuesto de cintas o bicicletas, pero en acciones como los desplazamientos, aceleraciones, frenadas y otros movimientos frecuentes en el fútbol, como el contacto con el balón, se había perdido más".

"El lado positivo es que, a nivel muscular, las estructuras han podido descansar y reiniciarse en cierto modo", apunta asimismo el granadino, que señala el inicio de los entrenamientos en grupos reducidos como el momento "ideal" para "atender las necesidades individuales de cada jugador, agrupándolos por necesidades condicionales o por relación en el campo, por ejemplo, porque el confinamiento habrá afectado de distinta manera a unos y otros".

Los técnicos, en ese sentido, tienen "un gran conocimiento de cómo es y en qué momento se encuentra cada futbolista al haber estado completamente motorizados y con una comunicación diaria", por lo que, con el balón como "protagonista" sobre el césped, la puesta a punto individual y colectiva se desarrollará atendiendo a una enorme colección de datos y al abrigo del "deseo" de los futbolistas de volver a la actividad, lo cual supone otra "gran ventaja" a ojos de Reyes, dado que "significa que la normalidad en la vida de todos está más cerca y ese aspecto emocional, además de estar presente, facilitará las cosas a la hora de trabajar, porque habrá también muchas cosas en juego en poco tiempo, lo cual va a estar ahí y va a ayudar también a la oportuna preparación de los jugadores".

A BUEN NIVEL "Habrá dos o tres semanas para trabajar con toda la plantilla y tengo la sensación de que no va a ser suficiente para llevar a cabo una puesta a punto ideal, pero eso también ocurre en otras circunstancias, no solo tras esta pandemia, porque sucede, por ejemplo, cuando hay que jugar una previa europea tres semanas después de empezar los entrenamientos de pretemporada", advierte el andaluz, quien admite que "con esas dos o tres semanas de margen para trabajar me daría por satisfecho en el escenario actual, porque se puede lograr una puesta a punto decente y que los jugadores estén por encima del 70% de sus facultades a la hora de volver a competir".

"El nivel de preparación de los futbolistas antes del parón y durante el mismo, así como la competencia interna de la plantilla van a marcar mucho y será fundamental al tener que afrontar partidos cada 72 horas, dado que el riesgo de lesiones se va a ver aumentado", recuerda también Reyes, convencido, por tanto, de que "los equipos que dispongan de las plantillas más competitivas encontrarán una gran ventaja para afrontar lo que viene, pues el entrenador encontrará más jugadores donde poder elegir sin que el rendimiento colectivo se resienta llamativamente, porque los entrenadores tendrán que contar con más de trece o catorce futbolistas, eso está claro".

"Los servicios médicos del club, al igual que los preparadores físicos, también se van a ver implicados con un protagonismo mayor que en circunstancias normales, ya que los medios de recuperación, tanto externos, como internos en cuanto a la alimentación o el sueño, cobrarán una importancia brutal y habrá que saber gestionar todo, con la ventaja ya comentada de la concienciación y la predisposición que tendrán los jugadores para alcanzar los objetivos marcados", sentencia el expreparador físico del Athletic, quien defiende que el conjunto rojiblanco, a diferencia de otros equipos, podrá valerse en el reinicio de la exigente LaLiga Santander, atendiendo al plano emocional, siempre unido al físico, del hecho de "no observar aparente peligro por abajo en cuanto al descenso y tener esa ilusión de alcanzar el séptimo puesto para poder regresar a Europa". ●

Javier Reyes, preparador físico, entrena con Ion Vélez durante una concentración con el Athletic en Isla Canela. *Foto: José Mari Martínez*

"Se puede lograr una puesta a punto decente y que los futbolistas estén por encima del 70%"

"El nivel de preparación de los jugadores y su competencia interna van a marcar mucho"

JAVIER REYES
Preparador físico del Athletic (2007-11)

Pelota. "Me gustaría jugar el Manomanista", dice Iker Irribarría, que charla sobre el confinamiento y su regreso al entrenamiento en el frontón. Págs. 44-45

Saski-Naski. El CPT de Fadura reabre sus puertas para que los deportistas becados por Basque Team puedan retomar la puesta a punto. Pág. 45

ALERTA MUNDIAL POR EL CORONAVIRUS →

DE MARCOS ACTIVA SU CUENTA ATRÁS

EL LATERAL, YA RECUPERADO DE SU TOBILLO, PREPARA SU VUELTA TRAS CASI **SIETE MESES SIN COMPETIR**

Pako Ruiz

BILBAO – Óscar de Marcos (Biasteri, 14-IV-1989) pone en marcha su particular cronómetro. El segundo capitán del Athletic regresa del confinamiento con un objetivo metido entre ceja y ceja, que no es otro que volver a sentirse futbolista. Ha dejado atrás el fastidio que le ha generado la lesión en el tobillo izquierdo que se produjo en la segunda jornada de LaLiga Santander en Getafe y que le obligó a pasar por el quirófano el pasado 20 de diciembre, por lo que su periodo lejos de los terrenos de juego se prolongará prácticamente ocho meses en caso de que la competición se reanude en la segunda quincena de junio. El lateral disputó su último partido ante el Atlético de Madrid en el Wanda Metropolitano, en el ya lejano 26 de octubre pasado, y curiosamente podría regresar a una convocatoria frente al conjunto colchonero, el rival inmediato del colectivo de Gaizka Garitano en el retorno liguero.

De Marcos, con 389 encuentros oficiales a sus espaldas como león y cuyo contrato con la entidad bilbaína hasta el 30 de junio de 2021, asume que le toca empezar de cero. Arrancó la liga en el once frente al Barcelona y el Getafe, en ambos casos como carrilero por delante de Ander Capa, un fijo para Garitano; pero en el Coliseum Alfonso Pérez se lesionó cuando expiraba el primer tiempo. Su tobillo izquierdo quedó tocado, aunque tuvo capacidad de recuperación y regresar seis jornadas después en Vigo frente al Celta, si bien aguantó hasta el minuto 66. No se sentía cómodo, pero volvió en el Wanda, donde ejerció en el último tramo. Dijo basta. El dolor y las inflamaciones no cesaban, por lo que decidió dar el visto a su intervención en Madrid, tras la cual se estimó un plazo de tres meses de reanimación. La pandemia del covid-19, sin embargo, postergó su retorno, pero el encierro le trajo una buena noticia, el nacimiento de su primer hijo, Iñigo.

Óscar de Marcos corretea con el balón. *Foto: Athletic Club*

Su inactividad juega en su contra a día de hoy. Con todo, es consciente de que tiene por delante un mes que le debe servir para acentuar una puesta a punto que ya aceleró las semanas previas a la declaración del estado de alarma. La genética de De Marcos, un futbolista de mucho despliegue físico, asoma como una plusvalía para el segundo capitán del Athletic, que se tiene que ofrecer para Garitano, que no dudó en contar con el de Biasteri en el inicio de curso, aunque el jugador interioriza que emergen compañeros por delante de él. Es el caso de Capa, intocable para el técnico hasta la fecha, y también el de Iñigo Lekue, que ha gozado de cierta presencia en los encuentros precedentes al parón. El hecho de que la nueva normativa extraordinaria de cara a las once jornadas restantes contemplen la posibilidad de citar a 23 jugadores y efectuar un máximo de cinco sustituciones por partido dan su chance a De Marcos, que presume de la polivalencia que ha ofrecido en sus once temporadas en el primer equipo, en las que ha ejercido de interior, de media punta y de lateral en los dos costados, entre otras variaciones tácticas, con el sistema de tres centrales incluido. ●

El ascenso de los dos 'Nicos' al Bilbao Athletic

EL PEQUEÑO DE LOS WILLIAMS Y SERRANO SE SALTAN LA ETAPA DEL BASCONIA

BILBAO – Nicholas Williams (Iruñea, 12-VII-2002) y Nico Serrano (Iruñea, 5-III-2003) tienen mucho en común. Ambos emergieron en Osasuna, aunque el hermano pequeño de Iñaki Williams solo lo hiciera en categoría prebenjamín durante poco tiempo; ambos son las grandes referencias del Juvenil de Honor, ambos son dos de las joyas de la corona de Lezama, ambos son futbolistas con ambición y acentuada vocación ofensiva, y ambos, entre otros detalles, son asiduos en las redes sociales. Y, como si se hubieran puesto de acuerdo, los dos anunciaron a través de estas plataformas, el primero por Twitter y el segundo por Instagram, sus respectivos ascensos al Bilbao Athletic, con lo que se saltan la etapa del Basconia, con el matiz referente a Williams, que ha participado este curso en tres partidos con el equipo de Patxi Salinas en el grupo IV de Tercera División y que incluso podría repetir en el *playoff* exprés a Segunda División B si el de San Adrián lo considerara oportuno.

"Temporada finalizada. Ha sido una pena no poder jugar la recta final que a todos no habría gustado jugar. Estoy muy agradecido de haber estado en un grupo como el nuestro del juvenil A. Siempre juntos. Ahora toca pensar en la siguiente temporada, en un reto tan exigente como el Bilbao Athletic", develó Nicholas Williams, un delantero que ofrece un perfil similar al del de su hermano, con el que le gustaría coincidir en el primer equipo, aunque con un punto técnico más trabajado. "Todo lo que no se ha podido competir se convierta en ganas para el año que viene", sobre todo en el "reto muy bonito por delante con el Bilbao Athletic", declaró Nico Serrano, el pichichi del juvenil y por que el apostó fuerte la Junta Directiva de Josu Urrutia al fichar le un Villarreal quer montó en cólera. – *P. R.*

KIROLAK

ALERTA MUNDIAL POR EL CORONAVIRUS →

Javi Reyes, expreparador físico del Athletic, analiza con DEIA la singularidad de la acelerada puesta a punto que deberán llevar a cabo los jugadores antes de retomar la competición liguera

Un reportaje de ***Arkaitz Aramendia***

Preparación a la carrera

EL Athletic, con 29 jugadores a bordo para hacer frente a un comprimido calendario que podría dar vuelo, a partir del próximo 12 de junio, a once encuentros de liga en un intervalo de apenas cinco semanas, regresó el domingo al trabajo en las instalaciones de Lezama con entrenamientos individuales y estrictas medidas de seguridad en el plano sanitario. En plena desescalada hacia la ansiada normalidad, los leones se han visto abocados a retomar la actividad en busca de una vertiginosa puesta a punto destinada a recuperar el tono a marchas forzadas, con el objetivo de volver a hincar el diente a la competición en las mejores condiciones posibles. De ello sabe, y mucho, Javi Reyes (Granada, 1970), quien fuera preparador físico del Athletic entre 2007 y 2011 en el cuerpo técnico de Joaquín Caparrós y que puso el punto final a su etapa con Cosmin Contra en la selección de Rumanía el pasado diciembre. Afincado en A Coruña, Reyes desgrana con DEIA las claves de la óptima puesta a punto que capitaneará Gaizka Garitano en Lezama y en la que tendrá una especial importancia la "competencia interna".

"No va a ser fácil, pero se juega con la ventaja de que los futbolistas no se han desconectado del todo en ningún momento, porque se intuía que el campeonato se iba a reanudar y, por tanto, no ha sido como un periodo vacacional. La actividad ha estado interrumpida, pero no se sabía cuánto iba a durar y los jugadores han estado entrenándose, aunque también es cierto que con grandes limitaciones, porque no es lo mismo ejercitarse en el exterior o verse confinados y hacerlo en sus domicilios", expone Reyes, quien explica que "la resistencia orgánica quizás se haya visto menos mermada al haber tenido más medios para poder trabajarla, porque muchos jugadores han dispuesto de cintas o bicicletas, pero en acciones como los desplazamientos, aceleraciones, frenadas y otros movimientos frecuentes en el fútbol, como el contacto con el balón, se había perdido más".

"El lado positivo es que, a nivel muscular, las estructuras han podido descansar y reiniciarse en cierto modo", apunta asimismo el granadino, que señala el inicio de los entrenamientos en grupos reducidos como el momento "ideal" para "atender las necesidades individuales de cada jugador, agrupándolos por necesidades condicionales o por relación en el campo, por ejemplo, porque el confinamiento habrá afectado de distinta manera a unos y otros".

Los técnicos, en ese sentido, tienen "un gran conocimiento de cómo es y en qué momento se encuentra cada futbolista al haber estado completamente motorizados y con una comunicación diaria", por lo que, con el balón como "protagonista" sobre el césped, la puesta a punto individual y colectiva se desarrollará atendiendo a una enorme colección de datos y al abrigo del "deseo" de los futbolistas de volver a la actividad, lo cual supone otra "gran ventaja" a ojos de Reyes, dado que "significa que la normalidad en la vida de todos está más cerca y ese aspecto emocional, además de estar presente, facilitará las cosas a la hora de trabajar, porque habrá también muchas cosas en juego en poco tiempo, lo cual va a estar ahí y va a ayudar también a la oportuna preparación de los jugadores".

A BUEN NIVEL "Habrá dos o tres semanas para trabajar con toda la plantilla y tengo la sensación de que no va a ser suficiente para llevar a cabo una puesta a punto ideal, pero eso también ocurre en otras circunstancias, no solo tras esta pandemia, porque sucede, por ejemplo, cuando hay que jugar una previa europea tres semanas después de empezar los entrenamientos de pretemporada", advierte el andaluz, quien admite que "con esas dos o tres semanas de margen para trabajar me daría por satisfecho en el escenario actual, porque se puede lograr una puesta a punto decente y que los jugadores estén por encima del 70% de sus facultades a la hora de volver a competir".

"El nivel de preparación de los futbolistas antes del parón y durante el mismo, así como la competencia interna de la plantilla van a marcar mucho y será fundamental al tener que afrontar partidos cada 72 horas, dado que el riesgo de lesiones se va a ver aumentado", recuerda también Reyes, convencido, por tanto, de que "los equipos que dispongan de las plantillas más com-

Javier Reyes, preparador físico, entrena con Ion Vélez durante una concentración con el Athletic en Isla Canela. *Foto: José Mari Martínez*

Pelota. **"Me gustaría jugar el Manomanista", dice Iker Irribarria, que charla sobre el confinamiento y su regreso al entrenamiento en el frontón. Págs. 44-45**

Saski-Naski. **El CPT de Fadura reabre sus puertas para que los deportistas becados por Basque Team puedan retomar la puesta a punto. Pág. 45**

petitivas encontrarán una gran ventaja para afrontar lo que viene, pues el entrenador encontrará más jugadores donde poder elegir sin que el rendimiento colectivo se resienta llamativamente, porque los entrenadores tendrán que contar con más de trece o catorce futbolistas, eso está claro".

"Los servicios médicos del club, al igual que los preparadores físicos, también se van a ver implicados con un protagonismo mayor que en circunstancias normales, ya que los medios de recuperación, tanto externos, como internos en cuanto a la alimentación o el sueño, cobrarán una importancia brutal y habrá que saber gestionar todo, con la ventaja ya comentada de la concienciación y la predisposición que tendrán los jugadores para alcanzar los objetivos marcados", sentencia el expreparador físico del Athletic, quien defiende que el conjunto rojiblanco, a diferencia de otros equipos, podrá valerse en el reinicio de la exigente LaLiga Santander, atendiendo al plano emocional, siempre unido al físico, del hecho de "no observar aparente peligro por abajo en cuanto al descenso y tener esa ilusión de alcanzar el séptimo puesto para poder regresar a Europa". ●

"Se puede lograr una puesta a punto decente y que los futbolistas estén por encima del 70%"

"El nivel de preparación de los jugadores y su competencia interna van a marcar mucho"

JAVIER REYES
Preparador físico del Athletic (2007-11)

DE MARCOS ACTIVA SU CUENTA ATRÁS

EL LATERAL, YA RECUPERADO DE SU TOBILLO, PREPARA SU VUELTA TRAS CASI **SIETE MESES SIN COMPETIR**

Pako Ruiz

BILBAO – Óscar de Marcos (Biasteri, 14-IV-1989) pone en marcha su particular cronómetro. El segundo capitán del Athletic regresa del confinamiento con un objetivo metido entre ceja y ceja, que no es otro que volver a sentirse futbolista. Ha dejado atrás el fastidio que le ha generado la lesión en el tobillo izquierdo que se produjo en la segunda jornada de LaLiga Santander en Getafe y que le obligó a pasar por el quirófano el pasado 20 de diciembre, por lo que su periodo lejos de los terrenos de juego se prolongará prácticamente ocho meses en caso de que la competición se reanude en la segunda quincena de junio. El lateral disputó su último partido ante el Atlético de Madrid en el Wanda Metropolitano, en el ya lejano 26 de octubre pasado, y curiosamente podría regresar a una convocatoria frente al conjunto colchonero, el rival inmediato del colectivo de Gaizka Garitano en el retorno liguero.

De Marcos, con 389 encuentros oficiales a sus espaldas como león y cuyo contrato con la entidad bilbaina hasta el 30 de junio de 2021, asume que le toca empezar de cero. Arrancó la liga en el once frente al Barcelona y el Getafe, en ambos casos como carrilero por delante de Ander Capa, un fijo para Garitano; pero en el Coliseum Alfonso Pérez se lesionó cuando expiraba el primer tiempo. Su tobillo izquierdo quedó tocado, aunque tuvo capacidad de recuperación y regresar seis jornadas después en Vigo frente al Celta, si bien aguantó hasta el minuto 66. No se sentía cómodo, pero volvió en el Wanda, donde ejerció en el último tramo. Dijo basta. El dolor y las inflamaciones no cesaban, por lo que decidió dar el visto a su intervención en Madrid, tras la cual se estimó un plazo de tres meses de reanimación. La pandemia del covid-19, sin embargo, postergó su retorno, pero el encierro le trajo una buena noticia, el nacimiento de su primer hijo, Iñigo.

Óscar de Marcos corretea con el balón. *Foto: Athletic Club*

Su inactividad juega en su contra a día de hoy. Con todo, es consciente de que tiene por delante un mes que le debe servir para acentuar una puesta a punto que ya aceleró las semanas previas a la declaración del estado de alarma. La genética de De Marcos, un futbolista de mucho despliegue físico, asoma como una plusvalía para el segundo capitán del Athletic, que se tiene que ofrecer para Garitano, que no dudó en contar con el de Biasteri en el inicio de curso, aunque el jugador interioriza que emergen compañeros por delante de él. Es el caso de Capa, intocable para el técnico hasta la fecha, y también el de Iñigo Lekue, que ha gozado de cierta presencia en los encuentros precedentes al parón. El hecho de que la nueva normativa extraordinaria de cara a las once jornadas restantes contemplen la posibilidad de citar a 23 jugadores y efectuar un máximo de cinco sustituciones por partido dan su chance a De Marcos, que presume de la polivalencia que ha ofrecido en sus once temporadas en el primer equipo, en las que ha ejercido de interior, de media punta y de lateral en los dos costados, entre otras variaciones tácticas, con el sistema de tres centrales incluido. ●

El ascenso de los dos 'Nicos' al Bilbao Athletic

EL PEQUEÑO DE LOS WILLIAMS Y SERRANO SE SALTAN LA ETAPA DEL BASCONIA

BILBAO – Nicholas Williams (Iruñea, 12 -VII-2002) y Nico Serrano (Iruñea, 5-III-2003) tienen mucho en común. Ambos emergieron en Osasuna, aunque el hermano pequeño de Iñaki Williams solo lo hiciera en categoría prebenjamín durante poco tiempo; ambos son las grandes referencias del Juvenil de Honor, ambos son dos de las joyas de la corona de Lezama, ambos son futbolistas con ambición y acentuada vocación ofensiva, y ambos, entre otros detalles, son asiduos en las redes sociales. Y, como si se hubieran puesto de acuerdo, los dos anunciaron a través de estas plataformas, el primero por Twitter y el segundo por Instagram, sus respectivos ascensos al Bilbao Athletic, con lo que se saltan la etapa del Basconia, con el matiz referente a Williams, que ha participado este curso en tres partidos con el equipo de Patxi Salinas en el grupo IV de Tercera División y que incluso podría repetir en el *play-off* exprés a Segunda División B si el de San Adrián lo considerara oportuno.

"Temporada finalizada. Ha sido una pena no poder jugar la recta final que a todos no habría gustado jugar. Estoy muy agradecido de haber estado en un grupo como el nuestro del juvenil A. Siempre juntos. Ahora toca pensar en la siguiente temporada, en un reto tan exigente como el Bilbao Athletic", develó Nicholas Williams, un delantero que ofrece un perfil similar al del de su hermano, con el que le gustaría coincidir en el primer equipo, aunque con un punto técnico más trabajado. "Todo lo que no se ha podido competir se convierta en ganas para el año que viene", sobre todo en el "reto muy bonito por delante con el Bilbao Athletic", declaró Nico Serrano, el pichichi del juvenil y por que el apostó fuerte la Junta Directiva de Josu Urrutia al ficharlo de un Villarreal quer montó en cólera. – *P. R.*