

Especialista en el entrenamiento de **fuerza**

El granadino Bernardo Requena trabaja en Lezama para mejorar el rendimiento de los jugadores y prevenir sus posibles lesiones

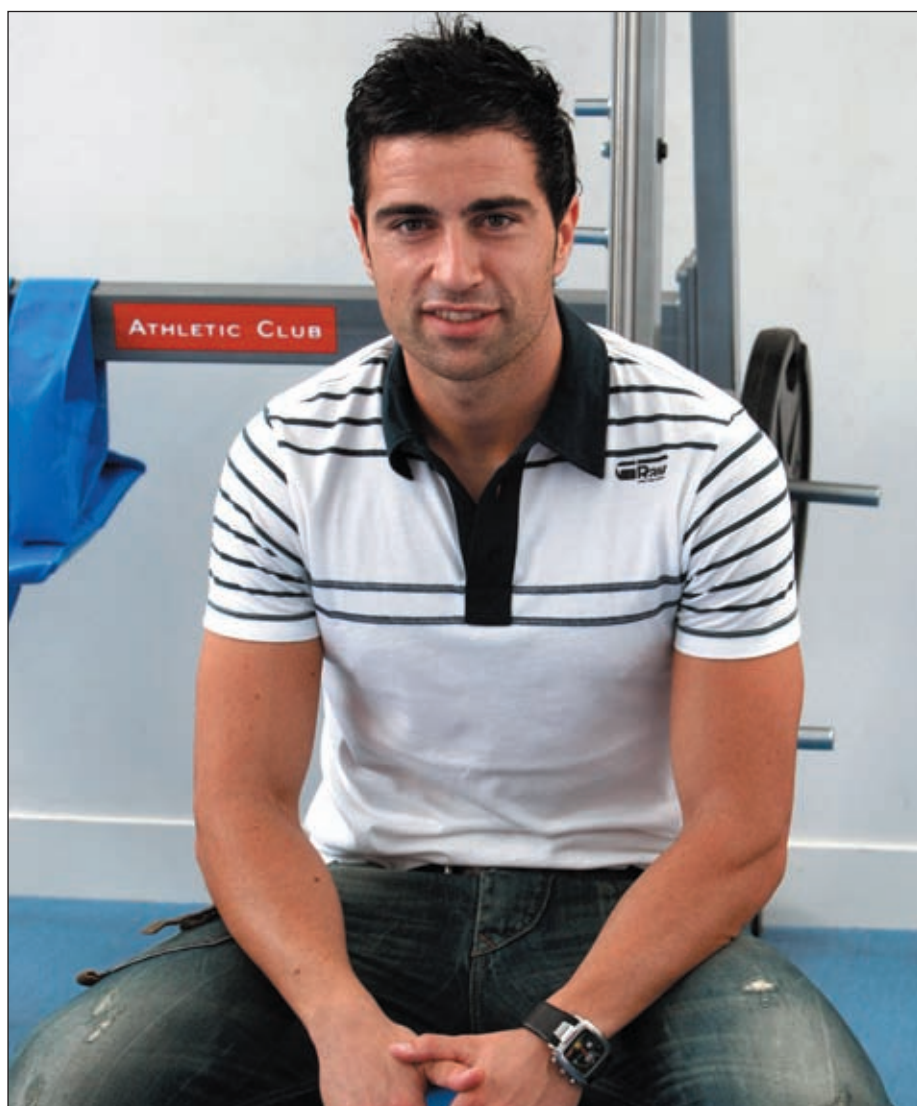
Dice que no es un profesional que vaya “buscando escalar para poder trabajar cada vez con equipos de mayor entidad”. Sus estímulos son otros; por un lado, desarrollar su labor de preparador físico especializado en el entrenamiento de fuerza allí donde lo pueda hacer más a gusto consigo mismo y con su entorno, y por el otro, tener la posibilidad de enriquecer sus conocimientos porque “nunca puedes perder esa inquietud”.

Bernardo Requena tiene 31 años y, a pesar de eso, ya ha hecho muchas cosas en la vida. Es natural de Granada, donde estudió INEF, licenciándose en Ciencias del Deporte. No abandonó los libros, y de hecho, no piensa hacerlo nunca, y se puso manos a la obra para obtener el doctorado. Practicó el fútbol en las categorías inferiores del Granada y cuando decidió colgar las botas, se hizo ‘físio’ de los juveniles del club de su ciudad.

Podemos ser mejores en las acciones de mayor intensidad del futbolista; los saltos verticales, los giros, las frenadas...

Acabó su doctorado en ‘Fisiología muscular y potenciación post-activación’ en Tartu, una pequeña ciudad de 80.000 habitantes de Estonia. ¿Por qué en este país? La razón es sencilla. “En ese campo de la fisiología muscular había dos opciones. Una en Canadá y la otra, en el citado país báltico. Evidentemente me salía más barato no cruzar el charco así que... me fui allí. He de reconocer que no sabía ni situar el país en un mapa”, comenta sonriendo.

La abundante presencia militar en las calles fue lo que “más me llamó la



atención a mi llegada. Estonia no formaba parte aún de la Comunidad Europea, era un país del Este en transición; me sentía muy controlado en tanto en cuanto todo el mundo se daba cuenta *ipso facto* de que no eras de allí. Ahora las cosas son un poco distintas, hay mucho más estudiante

extranjero y la población local se ha habituado a su presencia”.

Feliz y contento con su contrato de investigación en una universidad sita a más de 4.000 kilómetros de su Granada del alma, el fútbol volvió a llamar a su puerta de la manera más

“Tratamos de hacer más resistentes los músculos más utilizados, sin descuidar los menos empleados sobre el césped”

inesperada. Su director de tesis era el doctor Juan Rivas, un galeno con vinculación profesional con el Sevilla FC. Vistas las condiciones de Bernardo, el doctor Rivas le ofreció sumarse al proyecto de Del Nido. La oferta no le entusiasmó, estando como estaba absolutamente volcado en absorber conocimientos, y le dio largas. Incluso le surgió un vínculo con Bilbao y con el Athletic Club cuando suplió a Luis Fradua dando clases en la Universidad de Granada cuando éste fichó por el club rojiblanco. Requena se las apañaba para estar en todos los sitios.

La vuelta de Fradua, tras abandonar Bilbao, le descabalgó de su trabajo en la Universidad y decidió tirarse un año entero en Tartu investigando. Mientras tanto, el Sevilla no se daba por vencido y le seguía llamando... hasta que logró doblegar su resistencia y acabó fichando por el Sevilla, con Joaquín Caparrós en el banquillo. “No tenía sentimiento sevillista alguno porque yo he sido del Granada toda la vida, lo que pasa es que tampoco hay rivalidad deportiva porque el Granada lleva mucho tiempo en Segunda B”.

Bernardo Requena prestatzaile fisiko andaluziarra indarrean oinarritutako lan saioetan aditua da eta Lezaman egiten du lan ekainaz geroztik. ‘Fisiologia molekularra eta aktibazio-osteko indartze’ espezialitatean doktoretza atera zuen Estoniako Tartu hirian. Requenaren lehen urratsak futbolaren munduan Sevillarekin hasi zituen, Joaquín Caparros entrenatzaile lanetan ari zela. Geroago, Juande Ramosekin bat egin zuen talde andaluziarran. Joan den ekainean, Caparrosek berreskuratzen zuten Athleticean lan egiteko eta orain jokalarien errendimendua hobetzeko eta lesioak ekiditeko ahaleginetan dabil. Almeriaren kontrako partidaren ostean jokalariei egindako lehenengo azterketak ikusita, “hobekuntza nabarmenak ikusi ditugu jokalarien jautzietan eta denbora laburra egiten dituzte distantziak, azken denboraldietako datuekin alderatuz”, dio prestatzaile fisikoak. Halaber, bizkarreko edota abdominalako lesiorik ez da agertu gaurdaino.






EUSKALCAR

Su solución

Servicio de coches con conductores plurilingües
Renting cars with polyglot drivers



Tel.: 94 441 16 16 Fax: 94 441 59 59 Tel. móvil 24h.: 619 26 42 40
e-mail: euskalcar@sercolux.com web: www.euskalcar.com
Plaza General Latorre, 2 48012 Bilbao • Bizkaia • Spain



En su segunda campaña en el Sevilla estuvo con Juande Ramos. Aprovechó la oportunidad que le brindaron la Universidad Pablo Olavide de Sevilla y su club para compaginar su trabajo en los terrenos de juego con la enseñanza, pero el ritmo era infernal. "Acabé muy quemado y aparqué el fútbol. Me largué a Estados Unidos con una beca y con la idea de seguir en el fútbol, pero me lo pensé, hablé con el club y decidí dejarlo". Se aisló dos años del balón hasta que Caparrós, hace cuatro meses, le rescató: "No me lo pensé. Este era un sitio en el que me apetecía trabajar. Tenía referencias excelentes de Fradua y de Aitor Ocio".

Nosotros le pedimos a él referencias de sí mismo. "Básicamente, vengo para trabajar la preparación física en el campo de la fuerza con un doble objetivo, mejorar el rendimiento y prevenir las lesiones. Podemos ser mejores en las acciones de mayor intensidad del futbolista; los saltos verticales, los giros, las frenadas. Además, dentro del campo de la prevención tratamos de hacer más resistentes los músculos más utilizados sin descuidar los que menos se emplean sobre el césped".

Trabaja en estrecha colaboración con los jugadores antes y después de los entrenamientos, incluso a veces por

las tardes, así como los días de partido en casa. "Voy siempre a San Mamés. Hacemos labor pre y post partido y también durante el descanso; los 7 u 8 primeros minutos del intermedio los dedicamos a hidratarles mientras escuchan las órdenes del entrenador; y del 10 al 15 les activamos para que salgan de nuevo en condiciones al campo". El resto del partido lo vive en la zona del campo reservada a los futbolistas no convocados aunque confiesa que "me encantaría estar metido en la piel del jugador, saber sus sensaciones".

"Hay ganancias en los saltos verticales y las distancias se cubren en menos tiempo, comparando con otros años"

A pesar de que lleva apenas tres meses en Lezama, los primeros frutos de su trabajo se están haciendo visibles. "Hicimos una serie de test después del partido contra el Almería y estamos satisfechos. Haciendo comparativas con otras temporadas, hay ganancias significativas en los saltos verticales, las distancias se cubren en menos tiempo, no hay jugadores con lesiones de espalda ni abdominales, pero las mejoras ni mucho menos han llegado a su punto máximo", avisa.

En Lezama se ha encontrado con un grupo del que destaca "su predisposición al trabajo". Cada mañana entrega a cada uno de los componentes de la plantilla el plan de trabajo para ese día. "Ellos están abiertos a tus propuestas cuando les argumentas adecuadamente y les convences de que van a dar sus frutos".



AUTOBUSES LA UNION

Solicite información sobre nuestro servicio de excursiones, le facilitaremos presupuesto

BILBAO - VITORIA

Cada día más cerca

Unica línea regular con salidas a: PAMPLONA - VITORIA - LA RIOJA

- A Vitoria: De lunes a viernes, de 06:00h. a 22:00h, 37 SERVICIOS. Los viernes y domingos tarde, cada media hora.
- A Pamplona: 5 servicios diarios.
- A La Rioja: 5 servicios diarios.

INFORMACION *Todos los destinos*

www.autobuseslaunion.com

Tfnos.: Terminus Garellano - 94 439 50 77 Taquillas - 94 427 11 11 Excursiones - 94 476 50 07

