

# Encuentro con IÑIGO MUJIKA

**Nombre**> Iñigo Mujika Antón.

**Fecha de nacimiento**> 25 de octubre de 1968.

**Lugar de nacimiento**> Pamplona-Iruña.

**Profesión**> Fisiólogo del deporte y entrenador.

**Curriculum**> Doctor en Biología del Ejercicio Muscular (Universidad de Saint-Etienne, Francia), Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (Universidad del País Vasco), Entrenador Superior de Triatlón, Entrenador Superior de Natación, Director de Fisiología y Entrenamiento de USP Araba Sport Clinic, Asesor en Fisiología de la Real Federación Española de Natación, Editor Asociado del International Journal of Sports Physiology and Performance, Profesor Asociado en la Universidad del País Vasco, autor de más de 80 artículos en revistas científicas internacionales, dos libros y 13 capítulos de libro, conferenciante en más de 160 congresos internacionales.

**Deportistas entrenados**> Hektor Llanos, Eneko Llanos, Ainhoa Murua.

**Contacto**> [www.inigomujika.com](http://www.inigomujika.com), <http://twitter.com/#!/inigomujika>



## Has trabajado principalmente con deportistas de resistencia, ¿qué diferencias básicas encuentras respecto al trabajo con deportistas de velocidad o de fuerza?

Es cierto que he trabajado con triatletas, ciclistas, corredores, remeros y otros deportistas de resistencia, pero también he trabajado mucho con futbolistas, waterpolistas, e incluso tenistas y corredores de motocross, actividades éstas de tipo intermitente que requieren una preparación específica muy diferente de la de los fondistas. Sí que es cierto que nunca he trabajado directamente con velocistas, por lo que no puedo entrar a valorar las diferencias en el trabajo con unos y otros. De todos modos, ni todos los fondistas son iguales, ni lo son todos los velocistas o los jugadores de equipo. Creo que las características particulares de cada deportista son mucho más determinantes que las del propio deporte a la hora de establecer la forma de trabajar con ellos.

## ¿Es más motivante entrenar a profesionales o a populares?

Yo llevo mucho tiempo involucrado en el deporte de alto nivel, y la verdad es que me gusta y sigue resultándome igual de motivante que el primer día. Compartir las experiencias de entrenamiento y competición con los deportistas con los que trabajo es algo muy enriquecedor, tanto cuando las cosas van bien como cuando van mal. Sin embargo, llevo ya dos años y medio ayudando a deportistas populares a conseguir sus objetivos a través de mi trabajo en USP Araba Sport Clinic, y aunque esos objetivos puedan ser más modestos y parecer menos motivantes, estoy disfrutando con ello. Por poner un ejemplo, es muy bonito ver y compartir la satisfacción de un de-

portista que acaba de iniciarse en el triatlón y termina su primera carrera, o un corredor que consigue bajar de un tiempo determinado en un maratón, por modesto que ese tiempo sea. Yo los considero a todos igual de deportistas, e intento ayudarles a lograr sus objetivos, sea cual sea su nivel.

## Aunque has trabajado con el Euskaltel de ciclismo y el Athletic Club de Bilbao, te conocemos más por ser el entrenador de los hermanos Llanos y Ainhoa Murua. ¿Cómo valoras la evolución de estos triatletas desde que están contigo?

Son ya diez años trabajando con Hektor y Eneko, y ocho con Ainhoa... No sabría por dónde empezar: los primeros años en la distancia olímpica de Hektor y Eneko, las copas del mundo, la lucha por las plazas olímpicas, el salto a la distancia Ironman, los títulos mundiales de larga distancia y Xterra, la constante evolución de Ainhoa, sus dos participaciones Olímpicas, las victorias en Zarautz. Teniendo en cuenta que estamos hablando de deporte de élite, lo importante son los resultados, que hablan por sí solos y están al alcance de quien quiera analizarlos. Tal vez sería mejor que fueran los propios deportistas quienes te contesten a esta pregunta.

## ¿Personalmente qué te llena más, tu trabajo como profesor, tu faceta de investigador o tu labor de entrenador?

Disfruto mucho con las tres cosas. Yo me considero sobre todo un científico del deporte, un investigador, pero la investigación no sirve de mucho si se queda en el ámbito académico y no aporta beneficios sociales. En este caso, por una parte esos beneficios consistirían en la transmisión

de conocimientos a los estudiantes y a las personas que asisten a mis conferencias, y por otra en la aplicación práctica de los resultados de la investigación para intentar ayudar a los deportistas a seguir avanzando. Creo que soy un privilegiado por poder llevar a cabo las tres actividades y disfrutar con ellas.

## ¿La ciencia del entrenamiento ha evolucionado mucho en los últimos años? ¿En qué sentido?

La verdad es que en estos últimos años ha habido un crecimiento importante en la ciencia del deporte en general. Desde mi punto de vista, por una parte este crecimiento se ve reflejado en el número de revistas científicas relacionadas con el deporte, en el número de artículos publicados en las mismas y en los factores de impacto de estas revistas que han ido creciendo paulatinamente; y por otra, en la creación de centros de entrenamiento en la mayoría de países, y en la dotación de científicos del deporte y especialistas en entrenamiento deportivo tanto en estos centros como en la mayoría de equipos deportivos profesionales. El éxito deportivo es mucho más factible si un deportista o equipo ha seguido un programa basado en principios científicos del entrenamiento que si se ha adoptado una aproximación a la preparación física basada en el azar o el método de ensayo-error.

## A menudo oímos decir a la gente «de la calle» que todos los deportistas de élite se dopan. ¿qué les tienes que decir a los que piensan así?

Que lo demuestren, y si no pueden hacerlo, que respeten el trabajo de esos deportistas.

## ¿Cuáles son los pilares básicos del entrenamiento?

El propio entrenamiento, que exige no solo saber qué se hace sino por qué se hace, y la recuperación, que probablemente requiere unos conocimientos más extensos. La mejora del rendimiento en cualquier especialidad deportiva requiere una planificación sistemática y cuidadosa, la aplicación de programas de entrenamiento y nutrición adecuados y una progresión libre de lesiones y enfermedades. Si no acertamos a equilibrar los ciclos de entrenamiento y recuperación, nuestro trabajo está destinado al fracaso.

## ¿Es necesario tomar suplementos nutricionales para rendir al máximo?

Depende. Cada deportista es un mundo, y no creo que en este tema se pueda generalizar, ni para sugerir que todos los deportistas deberían tomar suplementos, ni para sugerir lo contrario. Hay que valorar muchas cosas, y no sólo me refiero a las exigencias del deporte y los hábitos nutricionales del deportista. También hay que analizar aspectos psicológicos, la «cultura» del deporte en cuestión, aspectos sociales e incluso económicos. Es un tema bastante más complejo de lo que pueda parecer a primera vista.

## A rasgos generales, ¿cuáles son tus recomendaciones para un deportista de resistencia cuyo objetivo es mejorar su rendimiento?

Me parece que lo mejor que puedo hacer es remitirte a lo dicho anteriormente sobre los pilares básicos del entrenamiento. Eso, y establecer objetivos razonables que permitan al deportista ir avanzando al tiempo que mantiene su motivación por seguir trabajando y mejorando día a día.