

EUSKALTEL-EUSKADI LA ENTREVISTA

IÑIGO MUJIKO

FISIÓLOGO Y PREPARADOR DE EUSKALTEL-EUSKADI

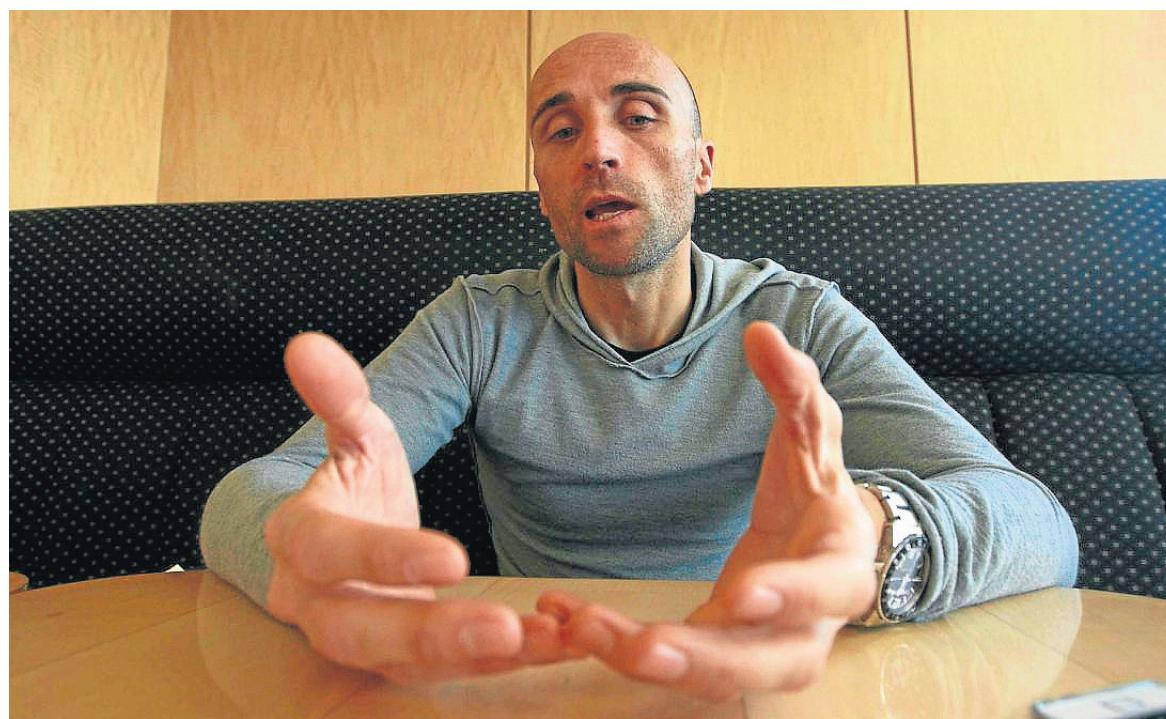
“La cultura ciclista está cambiando”

Estudió IVEF en Gasteiz, realizó un doctorado de Fisiología del Deporte en Saint-Etienne y estancias postdoctorales en Sudáfrica y Australia, trabajó en el Instituto Australiano del Deporte, también en el Athletic y, en 2005, en Euskaltel-Euskadi, el equipo al que ahora regresa

ALAIN LAISEKA

GASTEIZ. Llega a la cafetería del hotel Lakua, en Gasteiz, montado pese al frío en su clásica bicicleta de ciudad, una virgüería, y habla de su amor al cine, un arte maravilloso que no se puede disfrutar de otro modo que ante la gran pantalla. Desprecia el dvd que no tiene lugar en su casa. En contraste, su discurso como fisiólogo deportivo y nuevo preparador de Euskaltel-Euskadi es innovador. Dice que en el deporte hay que luchar por ir un paso por delante en asuntos como la preparación y que el ciclismo ha estado durante demasiado tiempo “anclado en ciertas tradiciones”.

¿La fisiología puede moldear y crear al deportista perfecto?



Mujika explica su modo de entender la fisiología del deporte durante una charla en Gasteiz. FOTO: OSKAR MARTÍNEZ

No porque no es una ciencia exacta.

Falla.

hacíamos las pruebas y daríamos las medallas sin necesidad de competir. El deporte no puede entenderse como algo mecánico.

Los deportistas no son robots.

Cada uno es un mundo. No es lo mismo trabajar con ratas que hacerlo con seres humanos. Las ratas no se quejan ni se niegan a hacer esto o lo otro. Los seres humanos, sí. Traba-

jamos con personas que tienen conciencia y reacciones.

¿Ahora está hablando de psicología?

El entrenador debe tener algo de eso. Psicología y tacto. Y ser artista. Comparo al buen entrenador con el buen chef. Si vas a un mercado, tienes los mismos productos a tu disposición que Arzak, pero la comida no te va a salir igual. Lo mismo en la preparación. El buen entrenador también tiene que ser artista para saber mezclar bien los elementos que se le brindan y sacar algo maravilloso.

Estuvo en Euskaltel-Euskadi en 2005, pero en Bilbao es más conocido por su etapa en el Athletic.

Estuve dos temporadas y media –2006-2008– como responsable de investigación y desarrollo con la función de intentar optimizar los procesos de entrenamiento y de desarrollo de los jugadores de Lezama.

El fútbol es otro universo.

A mí me encantaría que Euskaltel-Euskadi llegase a tener una sede como la de Lezama. Un centro de entrenamiento donde los ciclistas puedan venir todas las mañanas a trabajar con los preparadores y los directores. Eso sería ideal.

Los futbolistas tienen fama de cómodos.

Pero es mentira. Conozco jugadores

**grupo
Carwagen**

Vehículos de
ocasión A partir de
2.000€

Hasta 6.000€

- ▶ **BMW 525**
143cv Año 1998 **2.000€**
- ▶ **VW. PASSAT**
TDI 90cv Año 1999 **3.000€**
- ▶ **OPEL VECTRA**
2.0 Diesel 100cv Año 2000 **3.000€**
- ▶ **VOLVO S70**
2.5 TDI Año 98 **3.000€**
- ▶ **PEUGEOT 206**
1.4 Año 2000 85.000 Km. **3.100€**
- ▶ **OPEL ASTRA**
2.2 150cv Año 2003 110.000 Km. **3.500€**
- ▶ **JEEP GRAND CHEROKEE**
2.5 115cv Diesel Año 1997 160.000 Km. **3.500€**
- ▶ **VOLVO S40**
Gasolina Año 2003. **4.000€**
- ▶ **VOLVO S80**
2.4 170cv Automático Año 2002 **5.000€**
- ▶ **VOLVO V50**
T5 Momentum Año 2004 **5.000€**
- ▶ **CITROEN C3**
1.4 HDI Año 2008 **6.000€**
- ▶ **OPEL ASTRA**
1.7 100cv Año 2004 94.000 Km. **6.000€**

Telf.: 679 626 797

▶ **OPEL ZAFIRA**
1.8 140cv Año 2006 89.000 Km.
8.900€

▶ **MINI ONE**
90cv Año 2006 107.000 Km.
8.500€

Y además

- ▶ **AUDI A5**
2.0 180cv Blanco, techo solar, año 2009
39.600 Km. **23.600€**
- ▶ **AUDI A6**
All Road 2.5 Diesel 163cv Año 2005 **9.500€**
- ▶ **VOLVO C30**
2.0 Diesel 136cv Momentum Año 2008
88.200 Km. **14.300€**
- ▶ **VOLVO C30**
115cv Momentum 06/2011 24.000 Km.
16.700€
- ▶ **VOLVO C70**
2.0 Diesel 136cv Momentum Año 2009 59.600 Km. **21.900€**
- ▶ **VOLVO S40**
Diesel Momentum Año 2008 95.000 Km.
12.900€
- ▶ **VOLVO S40**
Drive 115cv Business 06/2012 3.000 Km.
22.000€
- ▶ **VOLVO S60**
D3 163cv Momentum Manual 11/2010
42.000 Km. **21.900€**
- ▶ **VOLVO V60**
Diesel Momentum Año 2011 31.600 Km.
23.900€
- ▶ **VOLVO V70**
Momentum 2.4 Diesel 163cv Año 2007 89.700 Km.
17.500€
- ▶ **SSANGYOUNG KIRON LIMITED**
Diesel 140v Año 2006 100.000 Km.
9.500€
- ▶ **VOLVO XC90**
Momentum D5 Año 2007 138.200 Km. **18.500€**
- ▶ **NISSAN TERRANO 3.0**
TDI 155cv Año 2007 95.000 Km. **9.500€**
- ▶ **MITSUBISHI MONTERO**
Año 2008 105.000 Km. **14.500€**
- ▶ **MERCEDES GL**
350 CDI Año 2009 **29.800€**
- ▶ **VOLVO XC60**
163cv Diesel matriculado en 10/2012 100 Km.
33.300€
- ▶ **RANGE ROVER EVOQUE**
Prestige 190cv Automático Año 2011 **45.000€**

**grupo
Carwagen**

www.grupocarwagen.com

Ctra. Bilbao Asua
(Alto de Eneku)
48950 Bilbao

Telf. Turismos: 944 745 977 / 636 222 519
Telf. T.Terrenos: 944 478 288 / 606 852 961

EUSKALTEL-EUSKADI LA ENTREVISTA

que tienen mentalidad de atletas de alto rendimiento. Claro que me he encontrado funcionarios del fútbol, pero también del ciclismo, de la natación... Es una estupidez decir que los futbolistas son vagos.

¿Y decir que en el fútbol el físico no es importante?

Lo que sí que es verdad es que en el aspecto físico cuentan muchas más cualidades que en otros deportes como, por ejemplo, el ciclismo. Para ser un fenómeno de la bicicleta tienes que tener un gran consumo de oxígeno, un umbral de lactato muy elevado y una gran economía de pedaleo. En el mundo del fútbol quizás no hagan falta valores extremos, pero el conjunto de cualidades tiene que ser más amplio. Un futbolista necesita ser: rápido, potente, con buena aceleración, y buena deceleración, mucha agilidad, una resistencia importante, capacidad de repetir esfuerzos, capacidad de salto...

Luego está el artista.

La técnica, claro. El futbolista tiene que ser capaz de darle al balón, tener inteligencia táctica, visión de juego, habilidad...

¿El ciclista es solo físico?

No, claro. Al ciclista hay que ponerlo en la carretera y tiene que saber correr. Es lo que te he dicho antes del laboratorio. De allí han salido muchos campeones que luego, nada. Hay que ser metódico y profesional. Como Samuel. Es un ejemplo. Es el que más atención presta a los detalles. Empezando por su cuerpo. Sabe que es su principal herramienta de trabajo y la cuida.

¿De eso va ahora el ciclismo?

Durante años, el ciclismo ha estado anclado en ciertas tradiciones. Pero esa cultura está cambiando. La gente que tiene mentalidad innovadora es la que más posibilidades va a tener ahora de sacar ventaja a los demás en el ciclismo, donde hay que empezar a pensar en ir un paso por delante. Es lo que vengo a hacer a Euskaltel-Euskadi.

¿La rueda a seguir es la de los ingleses?

No diría eso, sino que ellos tienen un modelo válido del que tenemos que aprender. Pero no son el único ejemplo. Hay que coger lo bueno de cada uno y desechar lo que no nos sirva para crear nuestro propio modelo. Tengo muy buena relación tanto con el preparador del Sky –Tim Kerrison– como con el del Orica-GreenEdge, con el que trabajé cuando estuve en Australia y surfeábamos juntos. Antes de lanzarme a este proyecto hablé con ellos, mantuvimos reuniones e intercambiamos ideas.

¿Kerrison es el nuevo guru?

Nunca me ha gustado eso de los gurús. Él es una pieza más de un engranaje que ha funcionado bien pero que, no lo olvidemos, ha tardado en hacerlo. El Sky llegó pensando que iba a arrasar desde el inicio y ellos mismo reconocieron que el primer año fue un fracaso. Se centraron más en la tecnología que en las necesidades de los ciclistas para rendir. Hubo un momento en el que pararon y corrigieron el rumbo.

¿Hacia dónde?

Hacia lo básico, pero para hacerlo extraordinariamente bien en lugar de hacer lo extraordinario básicamente bien.

¿Qué es lo básico?

Entrenar más y mejor que los demás, alimentarse mejor, recuperar mejor... No tiene tanto misterio.

Pero Kerrison sí introduce algo tan desconocido en el ciclismo como la periodización inversa, algo exportado de la natación.



El preparador alavés se mueve en bicicleta por Gasteiz. FOTO: O. MARTÍNEZ

“Indurain es el deportista más impresionante con el que he tenido contacto”

A. LAISEKA

GASTEIZ. El primer trabajo de Iñigo Mujika como fisiólogo lo realizó con el mejor equipo de Europa de Natación cuando empezó su doctorado en Francia. Luego, pasó a analizar los datos de los ciclistas del equipo Banesto. Entre ellos los de Indurain. Suele decir que él estaba en la retaguardia de los estudios que realizaba Sabino Padilla, que en verano de 1994 sometió al campeón navarro a varias pruebas para tratar de medir sus posibilidades de batir el Récord de la Hora. Miguel pesaba entonces 81 kilos y tenía 24.000 kilómetros en las piernas. Sus datos fueron espectaculares: 79 mililitros por kilo y minuto de capacidad pulmonar y 572 vatios de potencia máxima. El 1 de octubre de 2010, Iñigo Mujika volvió a medir la capacidad de Indurain para un estudio sobre la pérdida de cualidades de los grandes campeones con el paso del tiempo. Tenía 46 años, pesaba bastante más y tenía bastantes kilómetros menos en las piernas.

¿Cuáles fueron las conclusiones? Una: que sigue siendo un fenómeno impresionante. En el momento de hacer la prueba tenía 46 años y dio valores absolutos –potencia máxima, consu-

mo máximo de oxígeno, umbral de lactato...– de ciclista profesional bueno en activo. Logró 400 vatios de potencia absoluta. Eso es mucho. Aunque esos datos variarían si lo relacionamos con su masa corporal, el peso.

¿Indurain es el mayor fenómeno que ha conocido?

Todos los grandes deportistas me impresionan. No solo por su

“La gente no se puede llegar a imaginar todo el trabajo que hay detrás de las medallas de Mireia Belmonte”

capacidad, lo que indican los datos, sino por su trabajo y dedicación. Ninguno llega arriba sin esfuerzo. He visto grandísimos campeones en el mundo del fútbol, la natación, el triatlón, y no he mantenido contacto directo con alguien que tenga el palmarés de Miguel Indurain. Desde ese punto de vista, seguramente sea el deportista más impresionante con el que he tenido contacto.

¿Qué otros atletas le han impresionado?

Lo que ha hecho Mireia Belmonte en este último ciclo olímpico ha sido impresionante. La gente no se puede llegar a imaginar lo que hay detrás de esas dos medallas olímpicas que ha conseguido en Londres; su enorme trabajo, el de su entrenador, o las aportaciones del resto del equipo. También soy, he sido y seguiré siendo un grandísimo admirador de Eneko Llanos. Y, luego, aunque sus resultados pude que no sean tan espectaculares, soy un foro de Ainhoa Murua. Es mi debilidad.

¿Con qué leyenda le hubiese gustado trabajar?

Con el entorno de Phelps he tenido algún contacto porque su entrenador escribe una colaboración dentro de uno de mis libros, así que tengo un punto, pequeño, de nexo con él. Pero a quién no le gustaría trabajar con Bolt, Rudisha, Isinbayeva... Sería una gozada tener la oportunidad de colaborar con cualquiera de ellos, poder ver lo que llevan dentro, de qué están hechos.

¿Saben mejor los éxitos de los deportistas que no son tan excepcionales?

Es posible. Hay que saber saborear también los pequeños éxitos y dar a cada logro la verdadera medida de su valor.

Lo que hizo fue aportar una visión nueva. Ya he dicho que el ciclismo ha estado anclado en tradiciones que pueden haberse quedado obsoletas. Él vino con ideas externas que a veces podían parecer incluso ingenuas, pero que no eran más que una adaptación al nuevo ciclismo. Ya no se puede ir a las carreras a entrenar porque todas son importantes por los puntos. Ahora se tiene que llegar preparado para competir. Y para eso tienes que empezar a trabajar con ritmos de competición pronto en la temporada. De eso va el modelo de Kerrison; de buscar mantener un nivel de forma relativamente elevado que dure bastante tiempo y luego buscar unos picos de forma óptima, tres o cuatro, en determinados momentos.

¿Piensa aplicar ese modelo?

Habrá que verlo corredor a corredor. Lo que no podemos hacer es utilizar estos modelos, el clásico o el inverso, como plantillas inalterables.

Galdeano dice que será habitual ver a Antón en el velódromo.

Es posible. La idea es utilizar más el

“En el deporte siempre ganará el artista; si no, iríamos al laboratorio a hacer pruebas y entregar allí las medallas”

“La gente de mentalidad innovadora es la que más opciones tiene en el ciclismo de sacar ventaja a los demás”

“Hay que hacer lo básico extraordinariamente bien en lugar de hacer lo extraordinario básicamente bien”

velódromo. Creo que puede aportar. Soy muy amigo de ir variando los estímulos de entrenamiento de los corredores, tanto en formato como en intensidad.

Pulsómetros, potenciómetro... ¿Dónde quedan el ciclista y sus sensaciones?

No soy un fanático de medirlo todo. Me parece más importante escuchar lo que me dicen las frecuencias cardíacas, que me cuentan cosas sobre el esfuerzo fisiológico que está realizando. Y, sobre todo, escuchar a la persona, qué siente, cómo lo ve. Me gusta verle la cara al deportista.

Hay corredores que entran y corren con la mirada clavada en el potenciómetro.

Ya en 2005, en Australia llevaban más tiempo que nadie trabajando con la potencia y tuvieron que dar un paso atrás en ese tema porque se daban cuenta de que había deportistas que estaban perdiendo la perspectiva de lo que querían hacer. Estaban tan obsesionados con los números que se olvidaron de escuchar a su propio cuerpo y de entender lo que estaba ocurriendo en cada momento. Es la capacidad de gestionar y utilizar esos datos lo que puede ayudar al deportista. Si no, le puede confundir.

¿Sabe que hay gente que piensa que todo esto de los vatios y los datos no son más que milongas?

Cada uno que piense lo que quiera. La carretera decide, como siempre.