

Baloncesto NBA

El gran secreto de Pau

LA EXPLICACIÓN médica a su milagroso rendimiento con 34 años • Pionero a la hora de tener a un grupo de profesionales, liderados por Joaquín Juan, para cuidar su cuerpo • Acaba de fichar a un fisiólogo



Joaquín Juan (35) trabaja con Pau (34).

Jesús Sánchez • Madrid

Son 1.050 partidos jugados sólo en la NBA. Catorce temporadas al más alto nivel de exigencia en el baloncesto más competitivo del planeta. La suma se redondea con 12 veranos en la selección. Y, sin embargo, Pau Gasol, 34 años, no se apaga, ni mucho menos. Está ofreciendo un rendimiento extraordinario en Chicago, con algunas de las mejores estadísticas de toda su carrera; no presenta síntomas apa-

rentes de desgaste y, recuperado el optimismo en una franquicia donde vuelve a ser referente, ve lejos el ocaso. Al contrario, afirma sentirse "rejuvenecido" desde que juega en los Bulls. ¿Cuál es su gran secreto para conservarse así?

Desde hace seis años, Pau tiene a su servicio un equipo de excelentes profesionales de la medicina deportiva, un grupo de expertos que le han ayudado a consolidarse en el éxito. Alma de doctor, siempre tuvo interés en cuidar su

cuerpo para prevenir lesiones, mejorar su producción en la cancha y prolongar su carrera. Liderados por Joaquín Juan, su fisioterapeuta y preparador físico personal, el ala-pívot catalán cuenta con médicos, especialistas en traumatología, podólogos y, en su deseo de evolucionar aún más y no dejar nada a la improvisación, acaba de incorporar a un fisiólogo.

Si Pepe Casal, fundamental en su desarrollo, fue el hombre que transformó su cuer-

po de adolescente en el hombre actual, el *Gasol Team* ha conseguido moldear un deportista de élite que no presenta síntomas de agotamiento, aunque su ciclo vital como deportista debería sostener lo contrario. Pau, con la ilusión recuperada tras su fichaje por los Bulls, va a más. Gracias a su magnífica campaña, está a punto de ser elegido titular en el *All Star* por primera vez en su andadura entre los profesionales (lleva en Estados Unidos desde 2001).

La relación de Joaquín con Pau arrancó en 2004. Gasol recurrió a él para buscar soluciones a problemas clínicos que le iban surgiendo. Entonces fue una molesta fascitis plantar. Después, el especialista extremeño, que dirige junto al traumatólogo Domingo Delgado *Castellana 28* (un centro de traumatología y fisioterapia top en Madrid), fue mucho más allá con el jugador. Creó una red de especialistas que cubren todas las necesidades del jugador catalán. Básicamente, Pau quería perdurar y competir al máximo de sus posibilidades atenuando el paso del tiempo. Lo está consiguiendo a la vista de los resultados.

Un reto ambicioso

La labor de Joaquín, ayudado por la evolución de la medicina deportiva de la que está empapado, empezó con la idea de prevenir la fatiga para un jugador de 2,15 que corre, salta, sufre contactos con rivales tan pesados o más que él y juega cada dos días, con los correspondientes viajes y entrenamientos, es decir, el extenuante día a día de Pau en América. La prevención ha limitado el porcentaje de lesiones. Eliminarlas era imposible. La fractura del quinto metatarsiano del pie izquierdo en el Mundial de Japón (septiembre 2006) y la rotura de la fascia del pie derecho (febrero de 2013) han sido sus lesiones más graves.

Después de la aparición de Joaquín llegó el asesoramiento médico del traumatólogo Delgado. Para ambos el plan se convirtió en un reto mucho más ambicioso. El objetivo era observar el desgaste articular de Pau y llegar a poder controlarlo. Fue necesario un estudio integral. Los resultados de las pruebas, que causaron asombro, ofrecieron pistas para trabajar a más largo plazo y para controlar puntos conflictivos en su anatomía.

La aparición de un especialista en podología surgió para tratar de atajar un problema de cargas que le ocasionaban la temida fascitis. Después



Joaquín Juan
Fisioterapeuta

"El afán de cuidarse de Pau, vigilando todos los detalles, es un ejemplo"



Domingo Delgado
Traumatólogo

"Comprende lo que necesita y se entrega a ello, su 'coco' le distingue"



Nico Terrados
Fisiólogo

"Si ganamos un 1% de mejora con el nivel que tiene, será un gran avance"



José Antonio Gutiérrez
Médico

"Se lesiona muy poco para la carga de trabajo que ha tenido y tiene"



Eva Moreno
Podóloga

"Pau ha sufrido mucho en los pies, por fortuna hemos podido controlarlo"

Queríamos saber cómo destruye Pau su metabolismo y hemos acudido a Nico Terrados, un fisiólogo, para intentar saber cómo reponer metabólica y energicamente todo el desgaste que el jugador va generando. El objetivo es que el cuerpo de Pau no se vacíe nunca de energía", cuenta Joaquín. El colofón es un jugador en plena madurez profesional, en lo físico y en lo mental, un hombre capaz de anotar 46 puntos en un partido con 34 años, algo que no había hecho nadie en la NBA desde 1987.

La metamorfosis

Hace 16 años, esta actitud de Pau parecía imposible. Todo empezó en 1999. Aito García Reneses contrata a Pepe Casal, preparador físico, con la idea específica de llevar por el buen camino a dos profesionales del *escaqueo* llamados Pau y Juan Carlos (Navarro). "Tenían poca receptividad, eran alérgicos a los entrenamientos voluntarios. Poco a poco fueron entrando". La figura del gallego, que trabajó con el jugador casi una década, es capital para entender a Pau.

"Tuvimos algunas peleas y discusiones, y alguna conversación profunda sobre todo al principio. Le dije que no había visto nunca tanto talento y que me daba rabia que lo desaprovechara. Había trabajado con Fernando Martín, con Epi, con Jiménez, con Romay y nunca había visto nada igual. Le dije que tenía que currar todos los días. En 2000, después de la Copa de Vitoria, cambió su mentalidad. Con el físico que tiene y el talento que tiene, siempre digo que lo mejor de Pau está más arriba de las cejas".

El cuerpo del mayor de los Gasol, según los que le conocen, está muy educado para ganar masa muscular y muy adaptado al trabajo cardiovascular y de flexibilidad. Cuando se dio cuenta de ello, cuando cambió de perspectiva, lo convirtió en un Ferrarri al que había que cuidar. Sólo confía en su mecánico: Joaquín.

"Pau está tan bien ahora, en plena madurez, por haber trabajado tanto desde sus inicios. Es un ejemplo a seguir en el panorama deportivo español. Su afán de cuidarse vigilando todos los detalles es único. Cuando empezamos, el tipo de trabajo que realizamos con él era el futuro. Pau se anticipó", comenta el especialista extremeño, cuyos derechos de autor con el ala-pívot de los Bulls son inequívocos. Viaja

de la intervención en las rodillas que sufrió en el verano de 2013, Joaquín y su equipo consiguieron eliminar una de sus grandes debilidades. Pau ya no se queja de los pies. Pero el ala-pívot catalán, un deportista puntero a la hora de cuidar su cuerpo y de costearse un equipo de gente idóneo para ello (en una inversión económica colosal), ha querido ir un paso más allá.

"Ya no nos valía sólo la capacidad de controlar el desgaste muscular y óseo de Pau.

→ Continúa en la página siguiente

NBA Baloncesto

Un año de entrenamiento de PAU GASOL

SUS LESIONES MÁS IMPORTANTES

Un repaso a los problemas físicos que más han afectado a su carrera

2006 Septiembre
Fractura incompleta de la base del quinto metatarsiano de su pie izquierdo.

Tres meses de baja

2008 Agosto
Lesión en el dedo de la mano izquierda. Fue necesaria la intervención.

Dos semanas de baja

2013 Febrero
Desgarro de la fascia plantar del pie derecho

Seis semanas de baja

2013 Mayo
Desgaste en los tendones rotulianos de ambas rodillas. Necesaria intervención.

Dos meses de baja



Finales de JULIO- AGOSTO

OBJETIVO

Llenar todos los almacenes y las reservas tanto energéticas como físicas (fuerza, resistencia, etc.).

EJECUCIÓN

Trabajo de fuerza en gimnasio, primeros contactos con la pista.

Mañanas

- 70 minutos de gimnasio.
- 40 minutos de pista.
- 50 minutos de tratamiento.

Tardes

- 45 minutos de gimnasio.
- 50 minutos de pista.
- 1 hora de masaje.



Inicio temp. NBA (NOVIEMBRE)

OBJETIVO

Buscar un equilibrio entre la carga que supone una exigente pretemporada y el inicio de la temporada oficial para que el rendimiento no se vea muy afectado.

EJECUCIÓN

Mucho trabajo de camilla con masajes de descarga, estiramientos, y trabajos de movilidad.

Mañanas

- Estiramientos 20 minutos
- 4 horas de entrenamiento de equipo

Tardes

- 25 minutos de trabajo de movilidad
- 90 minutos de tratamiento + masaje.



'ALL STAR' (FEBRERO)

OBJETIVO

Meter un pico de carga (parecido al trabajo de pretemporada pero en menor cantidad) para llenar los depósitos de cara al resto de temporada.

EJECUCIÓN

Trabajo fuerte en el gimnasio para volver a cargar las pilas.

Mañanas

- 20 minutos de estiramiento.
- 4 horas de entrenamiento de equipo.

Tardes

- 40 minutos de trabajo de fuerza (los días sin partidos)
- 90 minutos de tratamiento + masaje.



Preparación 'playoffs' (ABRIL)

OBJETIVO

Eliminar toda la fatiga, carga de partidos y molestias varias optimizando el momento de competición y descanso.

EJECUCIÓN

Trabajo de fuerza en gimnasio, primeros contactos con la pista.

Mañanas

- 30 minutos de estiramientos.
- 3 horas de entrenamiento de equipo.

Tardes

- 15 minutos de estiramiento.
- 20-25 de movilidad pasiva.
- 90 minutos de tratamiento.

Noche

- 25 minutos de masaje relax.



Recup. y regulación temp. (JUN-JUL)

OBJETIVO

Resetear el cuerpo para poder volver a cargarlo de energía.

EJECUCIÓN

Pruebas médicas

Mañanas

- Salidas en bicicleta: 2 horas
- 20 minutos de tratamiento de aguas.

Tardes

- 45 minutos de recuperación en gimnasio.
- 45 minutos de natación.
- 45 minutos de masaje + tratamiento.



1
Suele compaginarse con la selección. Aprovecha la dinámica del equipo nacional para adaptar las cargas de trabajo y necesidades del resto del año.

2
Lleva un mes de pretemporada con su equipo. Es el momento de adecuación de cargas y de encontrar el punto de competición.

3
El cuerpo comienza a notar la fatiga y es un momento clave para cargar pilas. Trabajo de un mes donde vuelve a realizar cargas más intensas de fuerza que le ayudan a recobrar valores cercanos a los iniciales.

4
En esta fase adecúa el cuerpo para estar al cien por cien en cada partido. El punto de forma y la frescura lo busca cada noche. Es la fase más intensa de la temporada.

5
Intentamos resetear el cuerpo de Pau analizar los desgastes de la temporada y recuperar al máximo todos sus valores físicos iniciales para poder llevar a cabo la siguiente temporada con el mayor éxito posible.

→ Viene de la página anterior.

cada seis semanas a Estados Unidos, donde trabaja con él durante 10 días para eliminar la fatiga por la carga de partidos con terapia manual, estiramientos y trabajos de fuerza adaptados. Después, pasan el verano juntos.

Juan se ha incorporado a la disciplina del equipo nacional cuando Pau está convocado. El internacional sólo tiene 20 días al año sin ningún tipo de ejercicio físico, 20 de 365. Así lo decide el fisioterapeuta extremeño que dio con una de las claves a la hora de evitar el desgaste de Pau: el trabajo físico con readaptación en descarga, es decir, trabajo muscular de fuerza en las posiciones inversas a las que él compite. Así, entre otras cosas, se recupera Pau de los esfuerzos.

Hay un antes y un después para entender la regularidad en el rendimiento del catalán, cuyo estado saludable contrasta con el de otros compañeros de generación. Fue en 2010. En principio era reacio, pero al final dio el visto bueno a realizarse un estudio integral a nivel muscular, óseo,

20 días

al año en los que Pau no tiene ningún trabajo físico

tendinoso y articular. Se realiza en la Clínica Ruber Internacional.

“Fue clave en su carrera [dice el doctor Delgado]. Fue un chequeo general, absoluto. Tomamos conciencia de lo que había que hacer para prolongar su carrera al más alto nivel. Buscamos en los sitios donde había sufrido lesiones, donde había padecido. Nos encontramos con que su aparato locomotor apenas había tenido desgaste. Era paradójico para la carga de partidos que había tenido hasta aquel entonces”. Sus problemas crónicos en el tobillo derecho comenzaron a solucionarse. En 2014, su tobillo sigue prácticamente igual.

Metódico

“Pau no es diferente de otros deportistas con un físico superdotado. No hay nada fisiológico que sea muy distinto al resto. Una cosa sí: su cabeza le distingue. Es muy metódico, trabaja como el que nadie, comprende lo que necesita y se entrega, lo aborda con absoluta dedicación. Invierte en su cuerpo”.

Joaquín también se apoya en el doctor José Antonio Gu-



RAFA CASAL

“Tengo suerte de tener a esta gente a mi lado”

J. S. • Madrid

“Me siento muy afortunado de tener a este grupo de especialistas a mi lado. Me siento seguro con ellos. La relación de confianza es absoluta. Creo que para seguir compitiendo al máximo nivel aunque pasen los años hay que cuidar todos los detalles”, dice Pau a MARCA sobre el grupo de gente que vela por su salud. Muy perfeccionista en todo lo que hace, el ala-pívot de los Bulls acaba de ponerse en manos de un fisiólogo: “Forma parte precisamente de eso, de no dejar ningún cabo suelto. La alimentación y cómo reponer energía es muy importante para un deportista”. Pau valora la figura de Joaquín Juan como alguien clave en su carrera: “Para mí es determinante tener a un especialista como él que sabe lo que necesito en cada momento y lo que mi cuerpo demanda. Esos detalles marcan la diferencia”.

tiérrez, eminencia en Barcelona. “Pau busca asesoramiento porque está fastidiado por sus problemas con los tendones en las rodillas y me pide opinión sobre el tratamiento a seguir y sobre la recuperación”.

Afortunada operación

Gasol decide operarse en Los Ángeles para solucionar los problemas crónicos de tendinitis en las rodillas, una dolencia lógica después de más de 12 años de dedicarse al baloncesto profesional. El pasado sábado se cumplieron 16 desde su debut con el Barça.

La operación es un éxito. “Empiezo a colaborar con Pau porque es un hombre que se cuida mucho, que desea prolongar su carrera sin bajar el rendimiento. Se lesiona poquísimos para la carga de trabajo que ha tenido y tiene. Posee un gran físico, es un atleta muy completo y trabaja mucho. Así se explica su éxito”.

Tras la intervención, que le supone la renuncia al Europeo 2013, desaparecen los problemas en las articulaciones y también la fascitis, dolencia a la que también contribuye

16 años

se cumplieron el pasado sábado de su debut con el Barça

a subsanar la labor de Eva Moreno, podóloga. Fabrica unas plantillas especiales para Pau, unas para competir y otras para la vida diaria. Se las cambia cada 45 días.

La temporada actual es un nuevo comienzo para Pau. Su figura se ha revalorizado de nuevo en la Copa del Mundo, donde es elegido integrante del quinteto ideal a pesar de que España es eliminada en cuartos. Si somos lo que comemos, el mayor de los Gasol acude a un fisiólogo en su búsqueda incansable de mejorar.

El estudio de Terrados intenta conocer cómo le afectan a su fisiología las cargas de trabajo. Después de algunos partidos se somete a análisis de sangre muy específicos. No es agradable, pero Pau lo hace. La dieta no cambia, pero sí el *timing* de la alimentación. “Comía bastante bien. Hemos hecho ligeras modificaciones. Queremos ayudarle a recuperar y a que mantenga energía durante el mayor tiempo posible. Si podemos ganar un 1% será un éxito porque al más alto nivel, ese 1% es mucho”. El milagro de Pau se podría explicar así: no es ni por asomo un milagro.

CALDERÓN, DECISIVO Los Knicks ganan tras 16 derrotas

Marcos Piñeiro • Dallas

La peor racha en la historia de los Knicks se quedó en 16 derrotas seguidas. Acabó tras ganar a unos Pelicans que no pudieron contar con Anthony Davis. Calderón tuvo un papel determinante. El base, que sólo había anotado una canasta, acertó con un triple a falta de 32 segundos. Distanció a su equipo (96-92) y Carmelo sentenció desde el tiro libre.

LA JORNADA NBA



José Calderón

New York Knicks (6-36)
Knicks - Pelicans 99-92

Partido

| PTOS. | T. CAMPO | REB. | ASIST. | REC. | MIN. |
|-------|----------|------|--------|------|------|
| 5 | 2/10 | 1 | 1 | 0 | 23 |

Temporada

| PTOS. | T. CAMPO | REB. | ASIST. | REC. | MIN. |
|-------|----------|------|--------|------|------|
| 9,1 | 39,5% | 3,2 | 4,2 | 0,7 | 30,8 |



Nikola Mirotic

Chicago Bulls (27-16)
Cavaliers - Bulls 108-94

Partido

| PTOS. | T. CAMPO | REB. | ASIST. | TAP. | MIN. |
|-------|----------|------|--------|------|------|
| 3 | 0/1 | 2 | 0 | 0 | 15 |

Temporada

| PTOS. | T. CAMPO | REB. | ASIST. | TAP. | MIN. |
|-------|----------|------|--------|------|------|
| 7,9 | 40,6% | 4,9 | 1,1 | 0,7 | 18,3 |



Pau Gasol

Chicago Bulls (27-16)
Cavaliers - Bulls 108-94

Partido

| PTOS. | T. CAMPO | REB. | ASIST. | TAP. | MIN. |
|-------|----------|------|--------|------|------|
| 11 | 4/14 | 11 | 2 | 2 | 37 |

Temporada

| PTOS. | T. CAMPO | REB. | ASIST. | TAP. | MIN. |
|-------|----------|------|--------|------|------|
| 18,7 | 48,2% | 11,4 | 2,7 | 2,1 | 34,9 |



Marc Gasol

Memphis Grizzlies (29-12)
Grizzlies - Mavericks 95-103

Partido

| PTOS. | T. CAMPO | REB. | ASIST. | TAP. | MIN. |
|-------|----------|------|--------|------|------|
| 20 | 6/13 | 8 | 4 | 1 | 39 |

Temporada

| PTOS. | T. CAMPO | REB. | ASIST. | TAP. | MIN. |
|-------|----------|------|--------|------|------|
| 19,2 | 49,9% | 8,3 | 3,7 | 1,7 | 34,7 |



Víctor Claver

Portland T. Blazers (31-11)
Blazers - Kings 98-94

Partido

| PTOS. | T. CAMPO | REB. | ASIST. | REC. | MIN. |
|-------|----------|------|--------|------|------|
| 3 | 1/2 | 3 | 0 | 0 | 7 |

Temporada

| PTOS. | T. CAMPO | REB. | ASIST. | REC. | MIN. |
|-------|----------|------|--------|------|------|
| 2,2 | 35,7% | 3,0 | 0,2 | 0,2 | 9,7 |

Resultados

| Partido | Resultados |
|---------------------------------------|------------|
| Hornets (17-25) - Timberwolves (7-33) | 105-80 |
| Wizards (29-13) - Sixers (8-33) | 111-76 |
| Hawks (34-8) - Pistons (16-26) | 93-82 |
| Clippers (28-14) - Celtics (13-26) | 102-93 |
| Warriors (33-6) - Nuggets (18-23) | 122-79 |
| Rockets (29-13) - Pacers (15-28) | 110-98 |
| Bucks (21-20) - Raptors (27-14) | 89-92 |
| Suns (25-18) - Lakers (12-30) | 115-100 |

EUROCUP - 'LAST 32' JORNADA 3

Grupo H

| Partidos | Horarios |
|------------------------------------|-------------|
| Banvit Bandirma - Herbalife Granca | Hoy 18.00 h |
| Buducnost - Dinamo Sassari | Hoy 20.15 h |

Clasificación

| EQUIPOS | J | G | P | PF | PC |
|--------------------|---|---|---|-----|-----|
| 1 Herbalife Granca | 2 | 2 | 0 | 183 | 145 |
| 2 Banvit Bandirma | 2 | 1 | 1 | 148 | 143 |
| 3 Dinamo Sassari | 2 | 1 | 1 | 151 | 165 |
| 4 Buducnost | 2 | 0 | 2 | 137 | 166 |

Grupo I

| Partidos | Horarios |
|-------------------------------|-------------|
| Krasny Oktyabr - CAI Zaragoza | Hoy 17.30 h |
| Virtus Roma - Cedevita Zagreb | Hoy 20.45 h |

Clasificación

| EQUIPOS | J | G | P | PF | PC |
|-------------------|---|---|---|-----|-----|
| 1 Cedevita Zagreb | 2 | 2 | 0 | 166 | 145 |
| 2 CAI Zaragoza | 2 | 1 | 1 | 147 | 136 |
| 3 Virtus Roma | 2 | 1 | 1 | 135 | 133 |
| 4 Krasny Oktyabr | 2 | 0 | 2 | 131 | 165 |

Grupo L

| Partidos | Horarios |
|-------------------------------------|-------------|
| Lietuvos Rytas - Baloncesto Sevilla | Hoy 18.00 h |
| PGE Turow - Telenet Ostende | Hoy 19.00 h |

Clasificación

| EQUIPOS | J | G | P | PF | PC |
|----------------------|---|---|---|-----|-----|
| 1 Telenet Ostende | 2 | 2 | 0 | 169 | 132 |
| 2 Lietuvos Rytas | 2 | 1 | 1 | 167 | 161 |
| 3 PGE Turow | 2 | 1 | 1 | 173 | 182 |
| 4 Baloncesto Sevilla | 2 | 0 | 2 | 147 | 181 |

Grupo N

| Partidos | Horarios |
|--|-------------|
| Valencia Basket - CSU Asesoft Ploiesti | Hoy 20.45 h |
| SLUC Nancy - Lokomotiv Kubán | Hoy 20.00 h |

Clasificación

| EQUIPOS | J | G | P | PF | PC |
|-------------------|---|---|---|-----|-----|
| 1 Lokomotiv Kubán | 2 | 2 | 0 | 159 | 121 |
| 2 Valencia Basket | 2 | 1 | 1 | 139 | 120 |
| 3 SLUC Nancy | 2 | 1 | 1 | 130 | 144 |
| 4 CSU Asesoft | 2 | 0 | 2 | 126 | 169 |

EUROCUP

El invicto Granca busca los octavos y afianzar su liderato

P. A. • Gran Canaria

En otro viaje maratoniano, el Herbalife Gran Canaria aspira a dar un paso más hacia octavos y afianzarse en el liderato de su grupo ganando al Banvit turco. Los canarios llevan siete victorias consecutivas entre Liga y Eurocup y se mantienen invictos en la competición continental después de 12 encuentros.

Duras salidas también para CAI y Sevilla. Los maños juegan en Volgogrado ante el Krasny Oktyabr y los sevillanos ante el Lietuvos Rytas. Una derrota para cualquiera complicaría sus opciones de clasificación, sobre todo para los últimos, que no conocen la victoria en el Last 32. El Valencia, mientras, recibe al colista Asesoft Ploiesti rumano.

Noticias del basket

VALENCIA BASKET

Pamesa vuelve a unirse al club para la Copa del Rey

La empresa cerámica será el colaborador principal del club 'taronja' en el torneo copero.

EUROLIGA FEMENINA

El Perfumerías Avenida recibe al Agü Spor turco

Las salmantinas esperan dar un paso más hacia el 'playoff'.