

Primera

IBAI GÓMEZ

El centrocampista se ha reconciliado esta temporada con el fútbol de alto nivel y brilla en su estreno como jugador del Alavés

“Vuelvo a ser feliz”

UNA ENTREVISTA DE:
José Luis del Campo

Ibai Gómez está siendo uno de los hombres destacados en el buen comienzo del Alavés tras cerrar su etapa de seis años en el Athletic. Ese amargo sabor de boca de la última temporada llevó al de Santutxu a aprender de la experiencia y a plantearse un nuevo enfoque en su profesión, con un extremo cuidado de su cuerpo. Ibai atiende a MARCA para descubrir su nueva versión 2.0.

Pregunta. Tras su mal último año en el Athletic, decidió apostar por dar un paso más en su preparación.

Respuesta. Esto viene por la experiencia que te va dando estar en Primera. Cada cuerpo es diferente y el año pasado fue un curso muy duro a nivel de lesiones. He encontrado la estabilidad que necesitaba. Antes de verano contacté con Endika Montiel, preparador físico y nutricionista, con el fisio José Vilarriño y con el osteópata Sergio Bilbao. Me están ayudando a no notar molestias.

P. No estaba dispuesto a pasar otro año más como ese último en Bilbao, ¿no?

R. Siempre he cuidado la alimentación y he trabajado de la mejor manera posible. Pero me di cuenta de que en Primera mi cuerpo necesita algo mucho más específico. Estoy contento, feliz y volviendo a disfrutar, que era lo que necesitaba.

P. ¿En qué consiste ese especial cuidado?

R. No es una cuestión de pérdida de peso o de ganar masa muscular. Hay que tener un depósito lleno para hacer un viaje largo o jugar un partido y entrenar. A nivel de nutrición eso es lo que estoy logrando, gracias a Endika y a una preparación específica para evitar lesiones, protegiendo puntos como las rodillas, que es donde más sufro. Unido a las tareas del fisio y del osteópata hacen que no tenga molestias.

P. Se ha dado cuenta de lo necesario que es cuidarse.

R. Es algo que hay que recalcar y que deben tener en cuenta todos aquellos chavales que quie-



ran llegar al fútbol profesional. Aunque algunos cuerpos lo necesitan menos, será un añadido si se controlan la nutrición, el fisio y la osteopatía.

P. ¿Cuál es el cometido de cada uno de ellos en su caso?

R. El nutricionista se marcó un objetivo de conocer mi cuerpo y, en función del trabajo, aportar los nutrientes necesarios y acordar a la tarea. Con el fisio, mi cuerpo necesita dos días a la semana para soltar musculación, piernas e incidir en aque-

“

“Mi techo de rendimiento aún está lejos y voy a dar más nivel”

“Mi último año en Bilbao fue muy duro por culpa de las lesiones”

llas partes más cargadas. La misión del osteópata es la de regular el cuerpo. Me hizo unas plantillas específicas para compensar el cuerpo.

P. De toda esa tarea se están beneficiando los seguidores del Alavés por su gran nivel.

R. Todavía queda por alcanzar esa mejor versión, es una cuestión más a largo plazo que a corto. Aún me falta, pero lo voy a conseguir. Es de los primeros momentos en los que logro jugar cinco partidos seguidos en

IDOLO ALBIAZUL

Ibai (26) se ha ganado a la afición del Alavés. Arriba, firma un autógrafo a un joven hincha.

Primera y gran culpa de todo la tienen estas tres personas.

P. Incluso se llevó de vacaciones con usted al fisio.

R. Sabía que esta temporada va a ser muy importante. La pasada fue muy dura en cuanto a lesiones. Pensaba que iba a estar en el Athletic, pero al margen de mi destino tenía claro que debía ser mi año. Contacté con los tres y el fisio se vino conmigo a Las Palmas.

P. ¿Es devoto de la ‘paleodietita’ como Marcos Llorente?

R. He tenido la suerte de encontrarme con Marcos porque a veces piensan que eres un bicho raro. He empezado a traerme mis propias comidas y da un poco de reparo venir con tu alimentación de casa. Él también lleva una dieta específica, pero diferente. La mía es más variada y no tan estricta.

P. Es titular, ¿el trabajo está dando sus frutos?

R. Le estoy muy agradecido al mister, desde los primeros contactos me comentó que tenía ganas de que viniera. Con esa intención cambié Bilbao por Vitoria. Mi techo está lejos y voy a conseguir dar más nivel.

P. Incluso ha desarrollado acciones solidarias en la ONG de Vicente Ferrer en la India.

R. Estuve unos días junto a mi mujer. Fueron jornadas de aprender mucho e intentar ayudar en lo que se pueda. Es algo totalmente recomendable si se quiere empezar a valorar las cosas que tenemos aquí. ■

FUTURO

Calavera brilla en Lugo y el Eibar piensa en él

Ander Barroso • Eibar

“Hay veces en las que hay que dar un paso hacia atrás para después dar dos hacia adelante”. Así explicó Fran Garagarza en el mes de agosto la inesperada salida de Jordi Calavera rumbo a Lugo. El defensa catalán fue una de las primeras adquisiciones del Eibar en el mercado de fichajes y la Dirección Deportiva contaba con unos informes excelentes sobre un futbolista que con 21 años era una inversión a largo plazo.

La única opción que barajaba el club vasco en un principio era que Calavera formara parte del primer equipo. Sin embargo, el exfutbolista del Nàstic no terminó de convencer a Mendilibar durante la pretemporada y éste dio el visto bueno a su cesión. Tras una campaña complicada en la que sólo había disputado nueve partidos, el joven lateral necesitaba tener minutos para seguir creciendo y *Mendi* no se los podía garantizar si seguía en el club armero.

Dos meses le han bastado al tarraconense para hacer valer su cesión y demostrar que tiene sitio en LaLiga Santander. En las oficinas de Ipurua le están siguiendo de cerca y están muy satisfechos con el rendimiento que está ofreciendo en el Lugo. Calavera es una pieza imprescindible para Luis César Sampedro y ha participado de principio a fin en los nueve encuentros disputados.

A su gran inicio de curso le da mayor valor la segunda plaza que ocupa el Lugo. El cuadro gallego es junto a Mirandés el único equipo que no conoce la derrota en LaLiga 1/2/3. Calavera está haciendo méritos para regresar y, aunque el Eibar tiene la posibilidad de repescarle en invierno, todo apunta a que esperará a final de temporada. ■

JOSUNE MITZ DE ALBÉNIZ



Jordi Calavera (21), con el Eibar.