

KIROLAK

MOVEVERSE BIEN, ESA ES LA CUESTIÓN

VOLKER TARNOW APLICA EN SU CENTRO DE ENTRENAMIENTO EN ALGORTA UN SISTEMA DE MEJORA DEL MOVIMIENTO

Marta Hernández

GETXO – “Carlos Gurpegui me comentó que cada seis meses se infiltraba plasma para paliar sus molestias de rodilla. Ya el primer día pude observar que tenía mucho margen de mejora en el trabajo de estabilidad. A día de hoy y desde el mes de enero, acumula 812 kilómetros corridos, incluidas tres medias maratones, y año y medio sin infiltrarse plasma; los dolores han remitido”. Así habla Volker Tarnow sobre uno de los deportistas que acude a su centro de entrenamiento funcional y readaptación situado en Algorta. El hijo del que fuera traductor de Heynckes y Stepanovic en el Athletic aplica un método que se basa en el estudio y la mejora de la calidad del movimiento, tanto para optimizar el rendimiento como para la recuperación de lesiones. *Primero muévete bien; luego muévete mucho*. Esa es la clave.

“El sistema se basa en mejorar la calidad del movimiento y hacer a nuestros deportistas más eficientes. Para ello, hacer una valoración y conocer minuciosamente cómo se mueven es imprescindible. A partir de ahí, y conociendo los vectores de fuerza que se aplican en sus disciplinas, se elaboran estrategias para conseguir mejorar su rendimiento.

Ya no solo nos fijamos en los aspectos de fuerza y necesidades energéticas, sino que entra en juego el aprendizaje de las habilidades del movimiento: desde una correcta mecánica de carrera hasta la mejora de un cambio de dirección para disminuir, por ejemplo, el riesgo de rotura de ligamento cruzado anterior”, explica Tarnow. De hecho, abordar esta última lesión, que tantos disgustos provoca en los futbolistas de Primera, es su “especialidad”, tal y como reconoce. “En el campo de la readaptación, los casos que más me encuentro son de rodilla y cadera; mi especialidad es la readaptación de ligamento cruzado anterior. Llevo más de 30 casos en estos últimos dos años y de momento no se ha registrado ninguna recaída”, desvela. Él mismo padeció los estragos de esta dolencia tan grave. Con solo 20 años y los sueños de ser futbolista revoloteando, ya acumulaba cuatro roturas de ligamento cruzado anterior. “A partir de ahí, comencé a investigar y además tuve la suerte de poder realizar unas prácticas en el Bayern de Múnich, donde comprendí, aun más si cabe, los errores que se realizan diariamente”, sostiene.

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y con un

BOXEO, BALONMANO, SURF...

DEPORTISTAS DE ÉLITE

●●● No solo futbolistas. Por las manos de Tarnow, en su centro Sei-fitness Getxo, han pasado y pasan futbolistas de diferentes categorías, como el propio Carlos Gurpegui, Iker Guarrotxena, Sabin Merino, Igor Gabilondo, Jon Ander Serantes, Unai Albizua, Jon Ander Garrido o Álex Quintanilla, así como deportistas como Virginia Berasategui, excampeona del mundo de triatlón; Ibon Larrinaga, campeón Mediterráneo WBC de boxeo; Iraitz Etxebarria, campeón de España de descenso; Ander Ugarte, jugador de balonmano, Ibon Garate, profesional de pala, Inhar Ugarte, campeón del mundo de trinquete... Y también personas del surf, remo, rugby, kayak-surf...



Arriba, Tarnow, con Gurpegui y abajo, con Ibon Larrinaga. Fotos: DEIA

REHABILITACIÓN

máster en Recuperación Funcional de Lesiones, este getxotarra estuvo dos meses formándose con el preparador físico y el readaptador del club alemán. Aterrizó allí en abril de 2013, poco antes de que los hombres de Heynckes bordaran el triplete al final de temporada.

Otro de los casos en los que hace hincapié este getxotarra es el de Álex Quintanilla. “Normalmente cuando llevas un trabajo de readaptación, acabas teniendo una relación muy cercana con los deportistas. Si tengo que destacar un proceso quizá sea el de Álex Quintanilla. En noviembre de 2016 vino recomendado por los médicos del Athletic, estaba lesionado y sin equipo; esa misma temporada acabó salvando al Córdoba del descenso siendo titular indiscutible y con un gol crucial en la última jornada. Es un trabajador incansable y se merece todo lo bueno que está viviendo”, enfatiza Tarnow.

Asimismo, otro de los aspectos fundamentales, a juicio de este especialista, a la hora de tratar una lesión es el psicológico. “Juega un rol importantísimo dentro de una recuperación”, sentencia Tarnow, el hombre que hace moverse bien a los deportistas. ●