

Baloncesto | **liga endesa**

Javi Beirán

Jugador del Iberostar Tenerife

“Mi idea es encontrarme al cien por cien al inicio de la pretemporada”

“Tras tantos días haciendo lo mismo es muy fácil rendirte, pero no lo he hecho”

La Opinión

SANTA CRUZ DE TENERIFE

Después de siete meses un tanto alejado de los focos mediáticos a causa de una grave lesión de rodilla, Javi Beirán prepara paulatinamente su regreso a la actividad profesional. En medio de un concienzudo e incansable proceso de recuperación para llegar en plena forma al inicio de la pretemporada con el CB Canarias, el alero se deja ver estos días por La Gomera. Lo hace para participar de lleno en su propio campus, una iniciativa auspiciada por el CB Isla de La Gomera en colaboración con el Cabildo Insular colombino y por el Ayuntamiento de San Sebastián. En esta entrevista el madrileño habla de las vivencias de estos días, de cómo está siendo su larga puesta a punto y también de cómo afronta, individual y colectivamente, una nueva temporada con el cuadro canarista.

¿Cómo está Javi Beirán, especialmente de su rodilla?

Pues con muchas ganas de empezar, contento por cómo han ido los siete meses de recuperación, pero a la vez con paciencia, sabiendo que debo seguir trabajando todo este mes.

Precisamente, ¿llegará en plenas condiciones al inicio de la pretemporada?

Sí, mi idea es estar al cien por cien cuando empecemos la pretemporada a mediados de agosto. Ser uno más de la plantilla. Sé que me tocará trabajar un poquito más cada día de lo que me queda de carrera para fortalecer la zona y estoy totalmente mentalizado de ello. Soy consciente de que cuando empecemos a trabajar y cuando vuelva a jugar un partido todo el mundo me preguntará por la rodilla, pero mi idea es no pensar en ella porque estoy convencido de llegar a tope.



LA OPINIÓN

Éxito en su propio Campus de La Gomera

Javi Beirán clausura hoy en La Gomera el campus que lleva su nombre y que durante esta semana ha congregado a unos 110 niños. “Estamos encantados porque la respuesta ha sido alucinante”, comenta el alero, satisfecho por contar con “jóvenes de 20 clubes diferentes, algo que puede ayudar a crecer para futuras ediciones”. “La idea, que se vayan a sus casas hablando bien del campus y de la Isla, para que el campus se consolide y el baloncesto en La Gomera enganche a más niños”, añade el jugador canarista.

¿Se podría catalogar a Javi Beirán como el mejor fichaje del Iberostar Tenerife 2017/18?

Ojalá. El año pasado pude jugar apenas unos tres meses, y luego, gracias al trabajo de todos no se notó mi baja. Esperemos volver a estar al nivel que estaba y ser importante para el equipo como creo que lo he sido en los últimos años.

Inicialmente estaba en la lista de Sergio Scariolo para esa selección B que trabajará en los

próximos días, pero al final su nombre desapareció de ella...

Llevaría más de siete meses sin competir y mi objetivo es estar al cien por cien en la pretemporada. Ya luego luchar por ganarme un puesto en la convocatoria a partir de noviembre con las ventanas FIBA. Por eso, entre todos los que han trabajado conmigo este tiempo, decidimos que no era lo más adecuado estar ahora junto a jugadores que llegan a tope.

¿Fue complicado dar ese paso

al costado y renunciar?

Lógicamente no fue una decisión fácil decir que no, pero tuve que pensar en lo mejor para mi rodilla y seguir trabajando dentro de los plazos previstos. Tengo que confiar mucho en los médicos y los fisios que me han estado llevando y aunque a mí me parezca que estoy para jugar, este tipo de lesión lleva detrás mucho trabajo extra. Creo que me quedan bastantes años de carrera y preferí pensar que lo mejor era esperar y cogerlo con mayores

ganas más adelante. Ha sido muy duro no poder estar como jugador en muchas de las cosas que se han logrado este año, pero me quedo con que todo sufrimiento tiene su recompensa.

¿Cuál ha sido la parte más dura de este trayecto de siete meses?

No sabría decir cuál ha sido porque pasas por muchos momentos malos. No es fácil que todos los días te estén preguntando cómo estás, ni bueno que tu cabeza siempre piense en la rodilla, aunque inconscientemente mi vida en estos siete meses ha cambiado por ella. El momento de la lesión y los días posteriores fueron muy duros, y en muchas ocasiones se me han caído las lágrimas viendo al equipo jugar y no poder estar con él, y más cuando se ganaba tanto y nos lo pasábamos tan bien en la cancha. Recuerdo estar en casa recién operado, ver el pabellón lleno contra el Barcelona y ponerme a llorar. Estás más sensible a todo, y cualquier cosa te afecta más. Tienes apoyos por un montón de lados, pero al final eres tú el que tienes que sacar un poco de fuerza para no decaer.

¿Llega a resultar cansino ese esfuerzo viendo que de un día a otro apenas se avanza en la recuperación?

Después de tantos días haciendo lo mismo es muy fácil rendirte porque además cuesta ver esos avances. Por ejemplo, me he pasado un mes haciendo los mismos ejercicios todos los días sin saltarme una sola rutina, y he hecho locuras con tal de poder entrenar porque en mi cabeza me planteé esto como un reto. Que si tenía que hacer cuatro series no dejarlo en tres. Seguramente por un día no pasaba nada, pero no... Al final le he cogido cariño a esos entrenamientos tan duros aunque lo que realmente deseo es volver a jugar. Tienes que pensar en todo lo bueno que está por venir si sigues trabajando bien.

Da la sensación que en lesiones como la suya lo psicológico es incluso más importante que lo físico...

El aspecto psicológico es muy importante sí, porque al final es como si trabajaras tú solo y con muchas cosas que te vienen a la cabeza. Y por eso prefería apartarme un poco de esas preguntas y de esas situaciones hipotéticas. Por ejemplo, no he vuelto a pensar qué hubiera

Pasa a la página siguiente >>

UN LARGO CAMINO DE SIETE MESES SIN APENAS RESUELLO

► Desde el primer día.x

Javi Beirán fue operado el pasado 29 de diciembre en Madrid por el prestigioso traumatólogo tinerfeño Cristóbal Rodríguez. “Durante el primer mes estuve en mi casa haciendo ejercicios de movilidad en la pierna. Desde el primer día, en el propio hospital, logré doblar 90 grados gracias a una máquina y esa flexibilidad la debía mantenerla”, recuerda ahora el jugador canarista.



Ejercicios singulares. Para no forzar la zona afectada, Beirán inició su recuperación trabajando otras partes de su cuerpo. “Fue poquito a poco desde los dedos de los pies, cogiendo garbanzos con los dedos, o moviendo palillos entre ellos para ganar fuerza en el arco del pie y los músculos que rodean al tobillo”, revela.

► Sin muletas.

Cuando soltó las muletas Beirán empezó a hacer muchos más ejercicios. Desde bicicleta estática, hasta técnica de carrera y readaptar la marcha para evitar cojeras y a su vez tendinitis. “Todo con poco peso, pero muchas veces y muchos días”, apunta Javi, que a los tres meses de su operación añadió a su rutina natación, y ya luego más carga en las pesas hasta llegar a “sentadillas con 100 kilos o cuádriceps con una pierna de más de 70”.

