

¡ES LA BOMBA!

Entrena como Juan Carlos Navarro y no tendrás que vender humo...

¿Quién es?

Juan Carlos 'La Bomba' Navarro (Sant Feliu de Llobregat, Barcelona; 1980) mide 1,92 m y juega de escolta en el Regal Barcelona.

Trayectoria

Además de en el Barça, jugó en la NBA con los Grizzlies y fue Campeón del Mundo en 2006.



TEXTO: BERTO BEL
FOTOS: EDU GARCÍA

Juan Carlos Navarro es un hombre tranquilo cuyo *hobby* es bombardear a sus rivales, muy especialmente si sacan bandera blanca. Esta temporada, el Enola Gay español ha descargado sus ya famosas bombas en el Eurobasket de Polonia (lo que le valió para ser condecorado con la medalla de oro), fue el MVP de la Supercopa que su equipo ganó en Las Palmas al Real Madrid, resultó decisivo para que el Barça destrozara otra vez a los blancos (80-61) en la Copa del Rey y es posible que esto sólo haya sido el principio... FHM ha visitado su campo de entrenamiento para averiguar cuáles son sus planes y cuál es el secreto de su éxito.

Pista a punto

"El hierro no lo suelo utilizar, excepto para prevenir lesiones y tener más fuerza explosiva. Prefiero el trabajo en pista", explica Navarro mientras Toni Caparrós, preparador físico del Barça, carga 45 kilos en la máquina con la que Juanqui va a trabajar los glúteos. Estamos en el gimnasio del Palau Blaugrana y atruena una música que da que pensar: ¿cómo jugadores tan increíblemente buenos pueden escuchar canciones tan malas? Por lo demás, aquí y allá se observan balones medicinales, colchonetas, aros de diversos colores y espalderas. En total, *La Bomba* entrena hasta tres horas seguidas, a veces repartidas en sesiones de mañana y tarde, caso de los

Entrando a canasta ante Panathinaikos en un partido de Euroliga.



JUEGO INTERIOR

Tu cerebro es tu mejor amigo para ganar los partidos.

- 1 Visualiza la victoria y valora los imprevistos que puedan presentarse.
- 2 Recita mantras como "sé que la voy a meter" o "voy a dar el máximo".
- 3 Motívate recordando a familiares y amigos que confían en que lo consigas.
- 4 Concéntrate en victorias parciales, antes de llegar a la meta final.
- 5 Sé siempre positivo.

martes. Pese a que guarda un buen recuerdo de los USA, tampoco allí lograron hacerle un adicto a la sala de pesas. Eso sí, trabaja músculo por músculo de forma similar a Rafa Nadal y, como él, emplea la polea cónica, bloqueando las caderas para que sea el recto del abdomen el que gire el cuerpo.

El sueño americano

Califica su paso por *Yankeelandia* como "una experiencia increíble", pese a ▶▶▶▶

la escasa pegada de los Grizzlies, que acostumbraban a caer en las garras de sus rivales (cuando un oso se enfrenta a un tiranosaurio, gana el segundo). "Nunca me acostumbré a perder –reconoce–. Por eso decidí regresar, para volver a ganar títulos. Siempre se puede engrosar el palmarés. ¿Cómo? Con otra Euroliga o con el oro olímpico, aunque será difícil", avisa.

Aunque no todo fueron disgustos en la NBA: el 16 de noviembre de 2007 consiguió anotar 8 de 9 triples en un encuentro ante New Orleans Hornets, igualando el récord de la liga de más triples anotados por un *rookie* en un partido. Y además fue el tercer español en participar en un *All Star* tras Pau Gasol y Jorge Garbajosa.

Por cierto, además de 'La Bamba' ("Algún despistado me llamaba así", nos hace reír), en Estados Unidos le pusieron de apodo 'Instant Grits', el nombre de una conocida (para ellos) marca de cereales tipo *fast food* cuyo eslogan es (o podría ser): "Calentar y listo".

Un hombre tranquilo

"¿De qué equipo era yo en la NBA? Bueno, yo siempre fui de Michael Jordan", nos

Levantando el trofeo de Campeones del Mundo (abajo).



"Nunca me acostumbré a perder. Por eso decidí regresar, para volver a ganar títulos. Siempre se puede engrosar el palmarés. ¿Cómo? Con otra Euroliga o con el oro olímpico"

responde antes de prepararse para estabilizar la zona pélvica (y que nadie piense mal...) con unas cuantas abdominales.

"Fuera de la pista soy bastante tranquilo –dice, y es verdad–. Pero cuando juego me transformo. La tensión me gusta. Nunca he sido de los que tienen miedo de jugarse un tiro y cagarla. Pero no, no creo que tenga doble personalidad. Igual es que compenso en la pista lo tranquilo que soy en mi vida diaria", lanza. ▶▶▶▶



EL ENTRENAMIENTO MÁS EXPLOSIVO

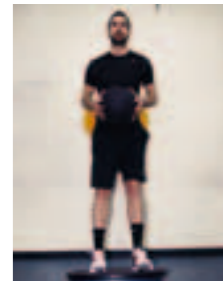
Los 4 mejores movimientos para detonar tu fuerza y prevenir las lesiones.

SENTADILLA

1) Busca (y además encuentra) el modo de equilibrar la plataforma de bosu. El *both sides utilized* (cuya abreviatura es bosu y significa dos lados útiles), permite a 'La Bomba' ejercitar el equilibrio al tratarse de una

superficie inestable. Por este motivo, los músculos de su cuerpo se ven obligados a estar en tensión para mantener la postura. Eso los tonifica gracias a las contracciones involuntarias de los mismos.

2) Cuando hagas el ejercicio, mantén la espalda recta y la tripa hipotónica (dura, para los amigos...). Realiza 3 series de 15 repeticiones para trabajar el tren inferior (cuádriceps, isquios, gemelos, glúteos...).



GLÚTEOS



1) La bomba está levantando 45 kilos. Las subidas que hace son más explosivas y el retorno más lento. Aunque no le gustan mucho las máquinas, este ejercicio le resulta muy útil para dos cosas: a) para

proteger sus isquios y b) para tener más fuerza en la carrera y cuando salta (es decir, para la clase de movimientos que comienzan en los glúteos). 2) Aunque no todo es tener un culo de escándalo, este movimiento ayuda.

La buena noticia es que no es necesario adoptar demasiadas precauciones a la hora de hacer este ejercicio, ya que la propia máquina acota la posibilidad de contratiempos. Intenta realizar un total de 3 series de 15 repeticiones.

ABDOMINAL O "CORE"

1) Es importante que mantengas siempre la espalda recta y las piernas tensionadas, como hace Juan Carlos Navarro. Este ejercicio resulta extremadamente útil para estabilizar las lumbares y la zona pélvica.

Además de hacer trabajar mucho a los músculos del abdomen, le das mayor estabilidad a la espalda y mejoras tu postura, estés de pie o sentado. 2) Intenta que tu espalda esté tan recta como la del

jugador del Regal Barcelona. No te vamos a engañar: se trata de un ejercicio bastante duro, pero te va a permitir prevenir muchas lesiones y aumentar tu fuerza explosiva. Realiza 3 series de 20 repeticiones.



POLEA CÓNICA



1) Dicen que este ejercicio lo realizan los astronautas cuando se preparan para trabajar en distintos grados de gravedad. Lo que es real 100% es que a Rafa Nadal también le gusta. *Juanqui* te recomienda hacerlo sin mover el trasero,

bloqueando las caderas y los brazos para que sea el recto del abdomen el que gire todo el cuerpo. 2) Tienes que acompañar y frenar a la polea en la fase de vuelta para así compensar su inercia. Cuanto más

tiras, más exigente resulta el retorno. Estas máquinas funcionan como un yoyó: la movilizas concéntricamente y después el cable vuelve a su posición, enrollándose sobre sí mismo (fase excéntrica). Ejecuta 3 series de 15.

Pese a que se le conoce por su "triple acción" (en cuanto arma el brazo más allá de la línea de tres, sus rivales huelen a chamusquina), no deja de sorprenderlo relajado que juega, aunque él prefiere utilizar otra palabra: "confianza". Respecto a si es supersticioso, la respuesta es "no", si bien no puede evitar atarse primero la zapatilla derecha. Además, y aquí se acaban sus manías, le gusta meter el primer tiro, tanto en el partido como cuando entrena. "Me ayuda a relajarme. En teoría, cuando consigo meter la primera canasta que tiro debería ir todo bien, pero luego no siempre es así", ironiza.

Evitando 'fregaos'

De momento, esas "primeras canastas" le han ayudado a tener un palmarés impresionante: con el Barça ha logrado 5 ligas ACB, 4 Copas del Rey, 2 Supercopas, una Euroliga y una Copa Korac. Con la selección española se ha colgado el oro en un Mundial y en un Eurobasket. Eso sí, toca madera para que las lesiones le sigan respetando y no le pase como cuando se perdió el inicio del Europeo de 2007. "Bueno, mi juego no es muy físico y además intento no meterme en demasiados fregaos, pero sí, he tenido suerte", explica. De hecho, los cuatro ejercicios clave que te hemos contado en estas páginas son los que más nos gustan para prevenir las posibles lesiones, así que te aconsejamos que les hagas un buen marcaje. **FHM**



Manual de instrucciones para tirar una "BOMBA"

"Lo mejor es acostumbrarse desde pequeño. Empecé a tirar de esa manera porque mis hermanos eran mayores que yo. Es un tiro que conoce todo el mundo, por lo que no se puede decir que sea mío, aunque pueda dar la impresión de que tengo la patente", explica Navarro. Luego alguien le pasa la pelota de la Euroliga para que el fotógrafo le tire unas fotos. "Igual no la meto...", lanza. Pero mete la primera, la segunda, la tercera, la cuarta y la quinta bomba... ¿Cómo se hace? "Es importante armar el brazo muy rápido", responde. "Muchas veces, piso la zona y tiro". Pero... ¿tienes en el tablero alguna referencia visual para determinar el ángulo? "La referencia es el pivóto contrario: lanzo antes de que salga y choque conmigo". ¿Algo más? "Bueno, sí: cuanto más rápido voy, más bombeada la tiro". Pues eso...

Los Retos

La Final Four de la Euroliga (7-9 mayo en París) y el Mundial de Turquía (28 agosto-12 septiembre) son las citas más importantes para 'La Bomba' este año.



Los trillizos Navarro nos muestran cómo se fabrica una "bomba".

FOTOS: GORDON PRESS Y GETTY.

10 CONSEJOS PARA LLEGAR MUY ALTO

En lugar de coger rebotes, elévate sobre tus rivales como hace Navarro.

- 1** Si puedes, elige el menú infantil: macarrones y pollo.
- 2** Olvídate de todo con Black Eyed Peas y Shakira.
- 3** Busca la suerte y no te detengas hasta dar con ella.
- 4** Aprende de tus errores y recupérate de las derrotas.
- 5** Conoce tu cuerpo y estira antes y después de entrenar.
- 6** Asume el rol que desempeñas y sé consecuente con él.
- 7** Si te dejan elegir, mejor el póquer que la pocha.
- 8** Los psicólogos están bien. Si tú también lo estás, no los utilices.
- 9** Practica el sexo antes y después de los partidos: no influye.
- 10** Potencia tu intuición y anticipa con tiempo a lo que va a pasar.



'La Bomba', estirando como un oso Grizzly.