



Fecha: 03/05/2017
 Fuente: EL MERCURIO DE (VALPARAISO-CHILE)
 Pag: 19
 Art: 8
 Título: GUERRERO EXPLICA POR QUÉ BAJÓ TANTO SU RENDIMIENTO

Tamaño: 15,3x38,8
 Cm2: 593,6

Tiraje: 23.467
 Lectoría: Sin Datos
 Tono: No Definido

Guerrero explica por qué bajó tanto su rendimiento

REMO. Deportista culpa al "año olímpico" y la "falta de motivación".



GUERRERO DEJARÁ EL "PESO LIGERO" PARA APOSTAR POR EL "PESO LIBRE".

Juan Carlos Moreno A.
 deportes@mercuriovalpo.cl

Bernardo Guerrero se muestra tranquilo. Más allá de no haber clasificado como parte de la Selección Chilena que compitió en el Sudamericano de Remo que acaba de disputarse en la ciudad de Brasilia, el porteño y representante nacional en los últimos Juegos Olímpicos de Río 2016 reconoce que siempre supo lo difícil que sería alcanzar un cupo en la delegación liderada por el técnico Bienvenido Front.

"Siempre después de un año olímpico es normal que exista un bajón en el rendimiento", asegura, recordando que a ello se suma que desde hace cuatro o cinco temporadas "venía súper fuerte, sin mayores descansos, y asistiendo a todas las competencias que fueran posible".

Guerrero es categórico. "Necesitaba también bajar un poco las cargas porque no soy una máquina", sostiene el estu-

diente de Educación Física en la Universidad Las Américas.

De todas formas el deportista, bronce en los últimos juegos Panamericanos de Toronto 2015, sabe que respecto de su figura siempre existen altas expectativas. "Era difícil clasificar, pero quizás debí andar un poco mejor... la verdad es que me costó entrenar porque, como este año, entre comillas, no había eventos fundamentales, sino sólo este Sudamericano y en noviembre los Juegos Bolivarianos, opté también por tomar todos los ramos de mi carrera, lo que me ocupa bas-

tante tiempo.

"Por ahí me faltó algo más de motivación", añade, antes de confirmar que su próximo desafío es abandonar el "peso ligero" que lo ha marcado durante toda su trayectoria como remero para sumarse al "peso libre", con el que pretende decir presente no sólo en los próximos Juegos Bolivarianos de Santa Marta en Colombia, sino también en los Odesur de Bolivia 2017 y en los Panamericanos de Lima en el 2019.

Trabajando con nutricionista y ya con un plan a cargo del entrenador Bienvenido Front, Guerrero no deja de entusiasmarse con lo que viene. A sus 30 años, sabe que aún le resta una década en un primer nivel, recordando que los últimos medallistas olímpicos en Río bordeaban los 40 años.

Con 1,90 metros de estatura, el porteño sabe que en el "peso libre", la preocupación por las dietas y la deshidratación serán cosa del pasado. "Con mi altura igual me costaba alcanzar los 70 kilos que requería el 'peso ligero'", reconoce, explicando que su talla normal bordea los 78 u 80 kilos.

"En el segundo semestre voy a bajar la carga académica y me voy a concentrar en trabajar con 'los pesados', mucha musculación y alimentación", advierte, confirmando que espera competir en los próximos Juegos Bolivarianos con un peso cercano a los 83 kilos.

PANAMERICANOS 2023

Bernardo Guerrero recuerda que "el remo es un deporte longevo" y que a sus 30 años no deja de entusiasmarse con correr por Chile en el tranque La Luz en el marco de los Juegos Panamericanos 2023.

"Sería espectacular", sostiene, añadiendo que "es mi objetivo a largo plazo y el sueño cumplido".

"Siempre después de un año olímpico es normal que exista un bajón en el rendimiento... necesitaba también bajar un poco las cargas porque no soy una máquina"

Bernardo Guerrero
 Remero porteño

30

años tiene Bernardo Guerrero, remero porteño que participó en los Juegos Olímpicos de Río 2016.