

Entrevista

¿De qué trata tu libro?

En primer lugar he de decir, que es un libro aplicable a cualquiera de las dos prácticas ciclistas más populares: carretera y Btt.

El libro tiene dos partes bien diferenciadas. En la primera, trata todos los ingredientes necesarios para preparar un entrenamiento personalizado: Cómo estructurar una temporada, Distintos periodos, Principios y leyes del entrenamiento, cualidades físicas entrenables, entrenamiento del umbral anaeróbico, distribución de las cargas, la importancia del descanso, supercompensación, etc., etc. En definitiva todos los componentes que intervienen en la preparación de cualquier práctica deportiva, pero aplicada al ciclismo.

A continuación dos capítulos de nutrición. Uno más bien general, que explica los diferentes factores que intervienen en el peso del deportista (IMC, somatotipos, metabolismo basal, etc.) y nutrición a nivel general.

El segundo capítulo de nutrición, es específico al deportista. Su título lo dice todo “El entrenamiento oscuro”.

La segunda parte del libro, es una aplicación práctica de todo lo anterior, en la que hago una preparación de cara a una cicloturista de gran fondo e intento explicar dudas que puedan surgir durante el desarrollo (días de lluvia, enfermedad, etc.)

¿Cómo te iniciaste en el mundo del cicloturismo?

Dejé el fútbol a nivel aficionado, con treinta años, debido a la imposibilidad de llevar una práctica regular, sobre todo a nivel de entrenamiento, por mis horarios laborales. El ciclismo al ser individual, me permitía adaptar los entrenamientos y su práctica, a cualquier hora. Tenía algún compañero que llevaba años dándole a los pedales y “me empujaron” a ello. Creo que cualquiera que llevo el deporte “dentro”, terminar enganchado es fácil, como así me sucedió.

La Publicación de tu libro ha sido todo un éxito, ya vas por la segunda edición, ¿Cuál crees que ha sido el éxito del libro?

Desde el primer momento, busqué escribir algo que me hubiese gustado encontrar cuando me inicié en el cicloturismo. Las publicaciones existentes hasta el momento, solían ser muy técnicas, debido al lenguaje utilizado y sin apenas explicaciones comprensibles y a un nivel popular. Demasiados tecnicismos. O algunas, todo lo contrario, demasiado sencillas y por lo tanto, creo que poco eficientes.

En mi libro, he puesto al alcance de cualquier aficionado, todo lo necesario para entrenar. Explico detalladamente cómo, cuándo y porqué hay que aplicar los distintos entrenamientos y el funcionamiento del organismo debido a su aplicación. Aquí es donde explico bastante fisiología. Considero que cualquiera que quiera aplicar un entrenamiento, debe tener unas mínimas nociones de fisiología aplicada al deporte. Aquí es donde creo que he podido estar más acertado a la hora de escribir el libro. Todas las críticas van en el mismo sentido, dicen que he hecho fácil lo difícil.

Suelo utilizar ejemplos que son familiares practicante a cualquiera del cicloturismo, debido a que he pasado por ello. Digamos que el lector se siente identificado con el autor.

Por lo que nos han contado, te has convertido en un referente en esta materia, ¿te imaginabas que iba a tener esta repercusión?

Creo que tanto como referente... para los que conocen el libro, quizás sí, pero hay miles de aficionados que todavía lo desconocen, dado que hay muchísima afición. Ni en mis mejores sueños pensé que iba a tener tanta repercusión, sobre todo a nivel de medios especializados.

¿Qué consejos básicos les darías a los que quieran iniciarse en este mundo?

Un pulsómetro es un “buen amigo”, que no sólo te va servir para entrenarte, sino que va a protegerte, para no rebasar ciertas fronteras que pueden ser peligrosas para la salud, sobre todo a nivel cardiovascular. Un buen chequeo, para saber sobre todo si tenemos un corazón al que podamos darle rienda suelta.

Y por supuesto, saber utilizar el pulsómetro, y controlar las intensidades a las que te ejercitas. Da igual que sea para pasear, competir, entrenar, etc.,

El deporte practicado de forma muy esporádica, de domingo a domingo, por ejemplo, puede ser más perjudicial que saludable si no se practica adecuadamente.

Si alguien quiere iniciarse en este mundo, ¿A dónde puede acudir?

En nuestra ciudad hay numerosos clubes ciclistas, algunos con muchos años de experiencia (C.C. Aragonés, C.C. Iberia, C.C. Ebro, Peña Los Conejos, etc.). En cualquiera de las tiendas especializadas en ciclismo, te pueden poner en contacto con grupos que realizan salidas todos los fines de semana del año.

A parte del libro, ¿estás realizando otras colaboraciones con otros medios?

Actualmente soy colaborador y experto en entrenamiento de la revista Ciclismo a fondo. Escribo mensualmente en su revista el artículo de preparación física, así como los artículos de la sección de salud y entrenamiento de su web ciclismoafondo.es, y dispongo de un blog en la portada de la web. Colaboro con la revista sportlife y soy experto de ciclismo en su web sportlife.es. Durante un año he colaborado con la revista Pedalier, con los artículos de entrenamiento.

Para terminar, siendo el máximo exponente de este tipo de pruebas deportivas, ¿qué valoración haces de la Quebrantahuesos?

Ha sido y es, una motivación y un reto dentro el mundo cicloturista. No hace falta más que ver el colapso de las líneas de inscripción el día de su apertura.

Muchas, marchas cicloturistas son utilizadas por el aficionado como test de cara a la preparación de la quebrantahuesos.

Creo que es algo más que una cicloturista, por todo lo que mueve a su alrededor (medios de comunicación, turismo de la zona, participación a nivel mundial, etc).

Por algo a nivel cicloturista es considerada una de las cinco más importantes del mundo y forma parte de la UCI Golden Bike.

Muchas gracias José María, por el tiempo que nos has dedicado y esperamos seguir compartiendo experiencias y consejos.