



ENTREVISTA

JOSÉ MARIA BEA (BRT): NUNCA ME HUBIERA IMAGINADO GANAR UNA CARRERA



Empezaremos por tu victoria en la carrera Nuclear Running Dead de l'Ametlla de Mar (Tarragona)
¿Qué se siente al entrar vencedor en meta?, ¿Ha sido algo muy esperado por ti? Nunca me hubiera imaginado ganar una carrera. Me atraen mucho los números y alguna vez he fantaseado calculando las probabilidades de que no se presenten los que quedan delante mío en las carreras...

No, ahora en serio, la sensación es muy extraña. Siempre compito contra mí mismo, para mejorar marca o para hacer un entreno de calidad, pero ir en cabeza me hizo sentir mucha presión. Iba pendiente del segundo corredor, cuando hacíamos un cambio de sentido calculaba los segundos de diferencia. No me giraba para no perder un segundo, no miraba apenas el reloj y tenía el oído atento a los pasos del segundo.

Cuando quedaban 500 metros vi que la carrera era mía, costaba de creer. Había soñado muchas veces con ganar una carrera y ese día se hizo realidad. Además entré a la meta con mi hija Sarah, fue muy emocionante.

Se trata de una competición corta en cuanto al kilometraje, ¿La has preparado a conciencia? Me estoy preparando una media maratón con intención de mejorar marca. Esta carrera era un entreno de calidad. Me resulta difícil mantener los ritmos de carrera en entreno.

En una carrera tan explosiva a nivel cardiovascular se requiere un gran esfuerzo a todos los niveles... ¿Cómo te has recuperado? Siempre digo que acabas peor en una carrera de estas distancias que en una media maratón. Esos segundos menos por km se notan, vas al límite.

¿Eres un corredor disciplinado en cuanto a tus entrenos se refiere? Cuando me pongo un entreno es raro que me lo salte, suelo seguirlo milimétricamente. Los entrenos son la receta para conseguir los objetivos.



¿Correr para ti es tan sólo una afición o tiene un papel más importante en tu vida? Empecé a correr cuando comencé a estudiar COU (con 18 años), resulta que ya no hacíamos gimnasia, lo más fácil es ponerse las zapatillas y comenzar a correr.

Eso fue lo que hice, el primer día me paré a los 5 minutos.

Hoy tengo 36 años, se puede decir que he llegado a mi mayoría de edad como corredor y he pasado por muchas etapas. Hay momentos en los que he entrenado menos y ahora puedo decir que estoy en mi mejor momento.

Correr y el deporte en general, marca mi vida. Tengo 7 hábitos que marcan mi rumbo: entreno físico, entreno mental, aprendizaje, crear proyectos, vivir experiencias y compartir. Están relacionadas unas con otras.

¿Cómo te defines como corredor? Porque parece complicado ser competitivo en distancias cortas y explosivas y también serlo en largos recorridos ... La distancia con la que me siento más cómodo es la media maratón. Soy competitivo, me gusta participar en competiciones pero sobretodo como mejora personal. Me gusta vivir experiencias, cada carrera es una experiencia.

Para mí el deporte es una metáfora de la vida. Te pones un objetivo retador, sigues una receta y lo consigues. Hablo de este tema en un eBook gratuito que escribí

(<http://escueladelamemoria.com/producto/ebook-recetas-para-estudiar-mejor/>)

¿Crees que es importante tener un plan de entreno adaptado a tus características físicas y supervisado por un profesional o te conformas simplemente con utilizar entrenos genéricos de los que se encuentran en Internet? Importante es. También depende de la persona. Si no estás acostumbrado a hacer deporte, lo más sensato es que lo hagas bajo supervisión médica y profesional. En mi caso, tengo bastante experiencia y me conozco muy bien. Cuando llego a una carrera sé el tempo que voy a hacer con un margen muy ajustado. Lo cual no quita que me haga revisiones y

pruebas de esfuerzo. Para preparar los entrenos hago algo que me ha funcionado en todos los ámbitos de la vida. Pregunto a los mejores, contrasto información y saco conclusiones. Me siento profundamente agradecido por todas las personas que me han ayudado en tantos ámbitos. Y como profesor es lo que intento hacer con mis alumnos, devolver en cierta medida esa ayuda recibida.

¿Qué opinas de esta especie de eclosión del running que lejos de ir en descenso parece que se mantiene en la cresta de la ola? Me parece muy bien que esté de moda un hábito saludable como es correr.

¿Todo el mundo puede atreverse a correr un Maratón en 3 meses? Todo el mundo es una afirmación un tanto exagerada. Cualquier persona que se lo proponga y no tenga contraindicaciones médicas puede conseguirlo, si no es en 3 meses será en más. Y cuando llegue a la meta sentirá la felicidad que se siente al completar un reto.

Háblanos de tu percepción respecto de los costes de inscripción en las carreras... Los corredores parece que se quejan de que son precios altos pero las inscripciones se agotan en pocos días... Recuerdo que mi primera media maratón en el 98 me costó 800 ptas (4,80€). He visto como poco a poco los precios se han ido disparando precios y número de participantes. Aunque no me guste pagar precios abusivos, entiendo que si con estos precios se siguen llenando las carreras es que muchos estamos dispuestos a pasar por el aro.

¿Un corredor popular debe tener especial cuidado en mantener un equilibrio en cuanto a su salud, alimentación, sesiones de entrenos, etc? Hace muchos años fui a cenar a una conocida franquicia de comida rápida. A la mañana siguiente salí a correr, nunca olvidaré ese día. Ya no he vuelto a comer en un lugar de estos. Definitivamente es importante la alimentación, la salud, entrenos.



Y además añadido que igual que es importante el entreno físico, también lo es el entreno mental. Es por eso que cree escueladelamemoria.com

Crees que los corredores populares se sobreentrenan con frecuencia y ello repercute en demasiadas lesiones musculares y articulares? Es algo que sucede con frecuencia. Personas no habituadas, empiezan a correr y pasan de nada a todo, sin tiempo de adaptación. Si empiezas a correr, no vayas cada día, deja un tiempo de recuperación.

¿Cuáles son tus expectativas en los próximos meses en cuanto a posibles competiciones deportivas?

Ahora tengo un par de medias maratones donde confío mejorar marca, Tarragona y Vilanova y la Geltrú. En Enero hago la Marató Costa Daurada en Tarragona y en marzo participaré en el maratón de Barcelona haciendo un reto solidario con salutmental.org. Tengo que elegir también una half Ironman. El año pasado participé en la de Salou, sufrí un accidente y quedé muy decepcionado con la atención que me prestaron, así que estoy buscando otra.

Aprovecho Carles, para darte las gracias por la entrevista y felicitarte por tus proyectos solidarios y el BRT.