QUIÉN ES QUIÉN EN EL BRT

BLOG:

http://triatletacaletero.blogspot.com

BIO FLASH

Nombre: **Óscar Gandul**

Edad: **32**

Profesión: **Coordinador técnico deportivo**

Ciudad de Residencia: **Cádiz**

Maratones disputados:

Mejor marca personal:

Blog: **Trialeta Caletero**

Blog en activo desde: **Junio 2009**

Signo del zodiaco:

Un libro:

Una película:

Actor/actriz favorito:

Un personaje histórico:

Frio o calor:

Carne o pescado:

¿Cuándo empezaste a hacer deporte? Uffff… Ni me acuerdo, creo que en la barriga de mi madre me hacia dos o tres largos al día nadando en el liquido amniótico desde la matriz a la costilla de mi primogénita…jejeje. Toda mi vida he practicado deporte: fútbol, natación, ciclismo, running, gimnasio, tenis, padel y un largo etc.

¿En estos momentos cuál es tu práctica deportiva preferida: corredor de fondo, duatlón ó triatlón? El Triatlón sin duda, aunque también me encantan los duatlones, los aquatlones, las maratones, las medias maratones, las carreras de 10.000 m., las carreras

populares, las travesías a nado, las marchas cicloturísticas… Vamos que donde haya una competición deportiva de cualquier tipo, ahí esta el tío… jejeje… Pa jartible yo.

¿En qué distancia o modalidad te encuentras más a gusto? En los triatlones, duatlones y aquatlones distancia sprint, aunque también es cierto que me siento muy cómodo en las medias maratones, pruebas en todas las cuales tengo mucha experiencia.

¿Eres disciplinado en tus entrenamientos? Sí, lo soy a más no poder. Lo que esté planificado lo llevo a cabo a rajatabla. Soy adicto a entrenar y si me salto algun entreno por fuerza mayor, ese día no me siento bien conmigo mismo.

¿Cuántos días y horas entrenas a la semana? Depende del periodo o mesociclo en el que me encuentre, pero entreno por norma general 6 días en semana, oscilando entre las 9 y 14 horas semanales aprox., teniendo algunos picos durante la temporada de 17 horas semanales, en semanas cruciales de gran volumen de carga de preparación para grandes pruebas.

¿Cuántos objetivos te propones cada temporada? En anteriores temporadas he estado planificando dos objetivos primarios, uno maratoniano y otro triatlético, así como algunos otros secundarios para pruebas puntuales significativas. Este año, los objetivos primarios son los 6 siguientes:

1. Mejorar mi Mejor Marca Personal en Media Maratón.

2. Mejorar mis Mejores Marcas Personales en 5.000 m. y 10.000 m.

3. Seguir evolucionando y cogiendo experiencia como Triatleta de Media y Larga Distancia, mejorando mis mejores marcas personales en Triatlón Distancia Olímpica y Triatlón Distancia MedioIroman.

4. Seguir mejorando como Triatleta, Duatleta y Aquatleta de corta distancia, con la pretensión de mejorar durante la temporada mis mejores marcas personales en cada una de las especialidades triatléticas (Triatlón Distancia Sprint, Duatlón Distancia Sprint y Aquatlón Distancia Sprint).

5. Mejorar mi marca de “7h. 12 min 47 seg.” en la “VIII Triatlón Titán de la Sierra de Cádiz” del próximo mes de Octubre 2012.

6. Disfrutar, disfrutar y disfrutar de todas y cada una de las competiciones en las que participe, sea cual sea el resultado final de las mismas, entrando en meta siempre con una sonrisa de oreja a oreja.

¿Hasta qué punto confías en tus posibilidades deportivas? Confío mucho en mis posibilidades, y más aún cuando sé que he cumplido fielmente con mi planificación y con mis entrenamientos. Esto último es lo que me da tener más seguridad en mi mismo.

¿Sigues un plan de entrenamientos concreto o lo diseñas tu mismo? En anteriores temporadas mi planning lo he diseñado yo mismo, que algo creo que saber del tema. Pero a partir de la temporada pasada, y ante la exigencias de muchas de las grandes pruebas que realicé, me puse en manos de un profesional. En la temporada actual lo sigo haciendo así, aunque en algunas semanas modificó y le doy mi pròpia "pincelada" a los entrenos según mis propias convicciones (espero que no se entere si no me mata… Jejeje). Sobre todo lo hago porque nadie conoce mejor que yo mi propio cuerpo y mis circunstancias personales y laborales para poder encajar los entrenos. Pienso que dicho sistema para mi es el ideal.

¿Tienes especial cuidado de tu dieta alimenticia? Intento cuidarla y llevar una dieta equilibrada, pero sin obsesionarme. Soy algo más estricto con ella, en periodos claves y sensibles de la temporada. Pero os confieso que de vez en cuando me despilfarro y me pego unos atracones de muerte, para eso de combatir la ansiedad que te crea seguir una dieta.

¿Qué te aporta el deporte en tu vida? Me aporta todo, no entendería mi vida sin deporte, y sin deporte no sería feliz sin duda alguna. Son miles los momentos de satisfacción y de felicidad que me proporciona el deporte y su práctica. Lo necessito para ser una persona equilibrada y estable.

¿Cuál es, físicamente hablando, tu punto débil como atleta popular? Creo que no tengo aún muy desarrollado ese puntito de capacidad de sufrimiento tan necesario para exprimirse un poco más en las competiciones y en los entrenos. De igual manera, mi particular talón de Aquiles, son las contracturas y calambres en la musculatura posterior de las piernas (isquiotibiales y gemelos), que poco a poco con las temporadas le estamos poniendo remedio.

¿Y tu principal virtud? Creo que sobre todo el positivismo ante la vida en general y el deporte en particular. Aunque este feo que yo mismo lo diga, entre mis virtudes también señalaría la voluntad, la constancia y perseverancia en todo lo que hago.

¿Te sometes a un reconocimiento médico al menos una vez al año? Sí que me lo hago, incluso dos. Uno en mi trabajo que nos obligan hacernos un reconocimiento medico anualmente, y otro el prescriptivo de todos los años de la Federación Andaluza de Triatlón.

¿Qué objetivo te gustaría conseguir en la próxima temporada de competición? Fundamentalmente, seguir disfrutando al máximo de este maravilloso mundo del deporte y de todo lo que a le rodea, que ya es mucho, y más específicamente seguir mejorando mis mejores marcas personales en las distintas disciplines deportivas en las que participe (Media Maratón, 10.000 m. y 5.000 m.; y Triatlón, Aquatlón, Duatlón de distancia sprint, así como seguir mejorando y cogiendo experiencia en triatlones de media y larga distancia.

¿Cuál es tu mejor marca en la disciplina que tú practicas y en qué año la conseguiste? 1h. 07 min. 11 seg. en Triatlón Sprint Ciudad de Rota de 2011. Y 1h. 01 min. 13 seg. en el Duatlón Sprint de Chiclana de 2011.

¿Una competición que no te pierdas ningún año?, ¿Porqué? Son muchas a las que no intento fallar, pero sobre todo: Triatlón Ciudad de Chiclana, Duatlón Ciudad de Chiclana y Aquatlón Playas de Chiclana, porque son las tres pruebas triatléticas de mi localidad de adopción.

¿Qué crees que has de sacrificar para continuar practicando tu deporte preferido al nivel actual? Muchas horas de descanso interlaborales, muchas horas de sueño y sobre todo muchas horas para compartir con la familia, pareja y los amigos.

¿El blog que mantienes activo es importante para ti? Si mucho, ya que con él intento trasmitir a toda la red mi pasión por el deporte en general, y por el triatlón en particular, y mi amor por mi Barrio de la Viña y por mi Playa de la Caleta.

¿Con qué frecuencia te conectas y mantienes intercambios con otros Bloggers? Intento hacerlo de manera diaria, siempre que me queda un ratillo, entre el trabajo y los entrenos. Para mi es fundamental, impregnarme de las andanzas de todos los que conformamos este maravilloso mundo blogguers, ya que me reconforta y me motiva de

sobremanera saber que hay compis que día a día se sacrifican como yo, por conseguir sus sueños y metas deportivas.

¿Eres miembro activo del BRT. Qué aspectos interesantes como atleta popular y Blogger valoras en esta iniciativa? Si que lo soy, y creo que es muy importante para todos los deportistas populares unificarnos de algún modo y tener un "lugar" en forma de Blog, donde compartir nuestros sueños y nuestras experiencias deportivas, para así enriquecernos todos más aún si cabe.

¿Tienes la percepción de que como colectivo todavía no se nos reconoce suficientemente? Si que lo creo, pero pienso poco a poco las organizaciones deportivas van tomando más conciencia de la importancia del deportista popular para el desarrollo y evolución del propio mundo deportivo.

© BRT – Diciembre 2011