

ENTREVISTA A JUAN PERALTA

Josetxo Rubio – deportenavarro.com



De una día para otro, hubo que cambiar la pista por el “pasillo de casa”, ¿de qué manera estás haciendo más llevadero el confinamiento?

Me estoy refugiando en la cocina. Siempre he estado en residencias, hoteles o en casa, que cocina mi abuela. Estoy aprovechando para aprender y mejorar con tutoriales en youtube.

Aunque en condiciones más limitadas, ¿continúas con tu planificación deportiva?

No, he decidido descansar tras el pasado Mundial de finales de febrero y suspenderse el Campeonato de España que teníamos en Semana Santa. Sin embargo, continúo realizando algo de ejercicio.

¿Qué tipos de ejercicios puedes hacer en casa?

Hago rodillo, unos 45 min con 2/3 series cortas de 10 segundos de cadencia y fuerza, día si y día no; alternándolo con trabajo de core y algo de entrenamiento funcional con TRX pero a baja intensidad, como mantenimiento, me ayuda a sentirme mejor.

¿En algún momento has sentido enfado, frustración o desconcierto?

Enfado y frustración no, desconcierto si. En esta situación el trabajo, deporte y nuestras rutinas diarias pasan a segundo plano, lo importante es hacer caso a las indicaciones y solucionar esta crisis lo antes posible. Aunque debo admitir que personalmente si que me he sentido desconcertado, porque esto ha llegado en un momento deportivo sensible para mí.

¿Sueles grabarte entrenando? ¿Te ayuda a mantener la rutina, motivarte o motivar al resto de compañeros?

Suelo grabarme para analizar y ver detalles técnicos, posición en la bicicleta, o para coger tiempos electrónicos, no tanto para motivarme o motivar a mis compañeros.

¿A qué competiciones, de momento, no vas a poder acudir próximamente?

La única competición que tenía previsto acudir era al Campeonato de España en Tafalla está Semana Santa. Tenía especial ilusión puesto que hacía 7 años que no se realizaba en Navarra y quería volver a competir delante de mi gente. Después mi idea era parar y pensar en mi futuro.

¿Y con algo más de plazo, campeonatos de Europa, mundiales?

Como he dicho anteriormente, mi intención era parar unos meses tras lo Nacionales y no me había propuesto nada más, necesito parar, descansar y pensar que hacer en el futuro, qué es lo mejor para mí.

¿Qué te parece el aplazamiento de los Juegos Olímpicos?

Una buena decisión. Que se hagan en el 2021 ayudará a una mejor organización y planificación de los deportistas. La realizarán con menos incertidumbre y mayor seguimiento ni situ de aficionados.



¿Qué mensaje lanzarías desde aquí al resto de compañeros y deportistas?

Que relativicen y se adapten, hay gente pasándolo muy mal, enfermo y solo en una cama, como para quejarse de no poder salir de casa, además puedes adaptar tus rutinas, haciendo deporte, hablando con amigos o la familia por videollamada, etc.

A nivel más personal, ¿Cómo estáis viviendo esta situación en casa?

Lo llevo bien, llevo 15 días y de momento voy aguantando, es verdad que yo estoy acostumbrado a hacer concentraciones largas con la Selección, en las que íbamos a entrenar y después no salíamos del hotel.

¿Qué es lo que más echáis de menos?

En mi caso el contacto con la naturaleza y con mis sobrinos.

¿Has encontrado por casa alguna cosa de la que ya no te acordabas?

No, porque no estoy en mi casa de Figarol, estoy pasando el confinamiento en Pamplona.

¿Cómo pasáis el rato?

Viendo series, películas y cocinando. Estoy leyendo la Trilogía el Baután que tenía pendiente. Y alguna partida al parchís también cae.

¿Cuál es vuestro pasatiempo favorito?

Cocinar.

¿Cuál es tu opinión acerca de todo lo que está pasando en el mundo con esta enfermedad?

Creo que en un primer momento, no se le dio toda la importancia que tenía, se pensaba que no era tan grave o que era más fácil de solucionar hoy en día y se reaccionó tarde. La sociedad mundial no estaba preparada para algo así y vamos a tardar mucho tiempo en recuperarnos de esto, sobre todo en España.

¿Ves una salida cercana?

No, creo que esto va a durar varios meses, pero como nos están repitiendo una y otra vez, lo importante es controlar la curva para no saturar los hospitales y las UCIs para intentar dar cobertura sanitaria a todos los enfermos.



¿Nos cambiará la forma de ver la vida después de esta situación?

Espero que si, la naturaleza nos muestra lo vulnerables que somos, espero que no se nos olvide y que en el futuro disfrutemos más del día a día, dando más importancia a lo que realmente la tiene.

¿Qué es lo primero que vas a hacer cuando se levanten todas las restricciones y hallamos vencido al virus?

Entiendo que cuando se levanten todas las restricciones ya nos habrán dejado visitar a familiares y salir a dar un paseo por el monte, así que diré que una buena “juerguica” con los amigos, que ya se está planeando.