

ENTREVISTA A PILAR GARCIA

1. Que aficiones tenías de niña?

De pequeña practicaba muchos deportes, tenis de mesa, fútbol sala, tenis, ajedrez, baloncesto y atletismo, la verdad que la oferta en el colegio era mayor que ahora y todos practicábamos más de un deporte. Lo que más me gustaba era jugar en mi barrio con mis amigas y el resto de niños, siempre a juegos de persecuciones entre otros. Aparte me gustaba mucho leer. Sin duda tuve una infancia muy feliz.

2. Y ahora?

Cuando la planificación de la temporada me lo permite practico otros deportes como la natación, bici, tenis o baloncesto. Mis aficiones son el teatro, la música, y escaparme a la montaña a hacer alguna ruta.

3. Cuando tomaste la decisión de realizar Atletismo?

En mi colegio de Peñaranda en el Severiano Montero siempre ha habido una gran tradición en Atletismo, y cuando Moisés Muñoz llegó como profesor de Educación Física empecé a entrenar con mis compañeras, a los 11 años.

4. Tú familia es aficionada al deporte?

En mi familia tiene tradición de deportistas, ya mi padre saltaba altura y mi hermana consiguió ser la mejor deportista escolar en su época pero lo tuvo que dejar por falta de apoyos. Mi hermano empezó más tarde y ahora es cuando está obteniendo grandes resultados y disfrutando del atletismo.

5. Cómo haces para compaginar las Actividades a las que te dedicas?

Mis horarios son flexibles, ya que de momento el trabajo como monitora de la Escuela de Atletismo me permite compaginar mis entrenamientos, trabajo con los niños martes, miércoles y viernes de 17 a 19.15 u 20.30 con el grupo de mujeres populares que también llevo del Club.

Entreno por las mañanas, si tengo doble sesión la amoldo a lunes o jueves si puede ser. Luego llevo gestiones del club, inscripciones, licencias, y entrenamientos en Salamanca o Peñaranda otros días de la semana, Lunes, Jueves, Sábados dependiendo de mi agenda. Hago entrenamientos personalizados para los atletas federados del club y populares, aparte de centrarme mucho en la planificación de Miguel Delgado que tiene unas necesidades un poco más especiales y exigentes. La verdad es que no paro en todo el día, porque también estás disponible las 24 horas con temas del club, aún así este año los fines de semana viajo a Madrid a entrenar y respeto mi día de descanso, el domingo si no hay competición que es cuando desconecto y aprovecho para no pensar en el Atletismo.

6. A qué aspectos del entrenamiento dedicas más tiempo hasta llegar a la fase específica de la programación?

A principios de Septiembre vemos por encima los grandes objetivos y a partir de ahí planificamos, mis entrenadores Alberto García y Roberto Sotomayor, las semanas de carga, donde trabajamos bastante el volumen, muchos kilómetros, hasta 120 o algo más depende de la semana, rodajes controlados, series largas y series cortas y trabajo en el gimnasio fundamental para la mejora y prevenir lesiones. Son épocas en las que estás cansada pero disfruto mucho entrenando. Después si el objetivo es pista toca afinar, entrenamientos más cortos, series en pista con zapatillas específicas y las competiciones para ir cogiendo ritmo.

7. Es posible equilibrar el deporte de élite con el trabajo o los estudios?

Estudiar y entrenar es posible totalmente con la élite, con una buena organización. El deporte no dura toda la vida y siempre hay que tener unos estudios para el día de mañana. Yo personalmente nunca he podido entrenar y estudiar solamente, siempre lo compaginaba también con trabajos, de horas o media jornada, aún así logré sacar las dos carreras de maestra de educación física y educación especial. Pero el atletismo de alto rendimiento con un trabajo de 8-10 horas es difícil de compaginar cuando tienes objetivos grandes. Lo más importante creo que es tener una estabilidad económica, y ser feliz con lo que haces, a partir de ahí empezarán a salir las cosas, entrenes más o entrenes menos. Creo que todo atleta debería tener la oportunidad de un par de añitos para poder entrenar solo y ver hasta dónde puede llegar. Hay muchos talentos que se han quedado por el camino por falta de apoyos, por una mala gestión o porque tenían que ponerse a trabajar para comer. Hay atletas que para llegar arriba tienen un proceso de maduración más lento, pero en España vivimos en un país que se alimenta de los resultados inmediatos, se fija en los primeros y aparta al resto.

8. En los entrenamientos y competiciones es importante la parte psicológica?

Para mí es importantísima y creo que los atletas no estamos educados y no hemos tenido las herramientas para ello, debemos trabajar psicológicamente desde la base, no hay peor cosa que un niño por una palabra no adecuada abandone el atletismo y yo eso lo he visto. Tienes que creer en tus posibilidades, ponerte metas que poco a poco, trabajando puedas ir alcanzando y sentirte satisfecho contigo mismo sin pensar en el qué dirán. Trabajo psicológico en grupo, técnicas de relajación, visualización son imprescindibles para rendir y sacar al máximo tu potencial en las competiciones, ante tus rivales y ante ti mismo, el Atletismo es un deporte de mucha estrategia, en la que cuerpo y mente deben ir acompasados. Es fundamental que tu entorno, familia, amigos, estudios....todo esté en armonía y equilibrio para rendir al máximo.

9. Cuando disfrutas más, entrenando o en competición?

Buena pregunta....cada día que te calzas las zapatillas deberíamos de disfrutar, a veces no es así, todos los días no son iguales, a veces terminas el entrenamiento y punto. A mí me gusta mucho entrenar, y he tenido épocas de mucho entrenamiento sin competir y he llegado a tener pánico a competir, literalmente no quería!!!! Pero entrenamos y sufrimos en cada entrenamiento para algo, para disfrutar en competición, sin duda la competición es o debería ser, diversión pura, donde puedes poner en práctica todo lo que has trabajado, ojo...a veces sale y otras y muchas veces me salga bien, primero han de salirte muchas mal" y qué razón tiene! Pero mi consejo, es que hay que disfrutar de cada momento, porque hay mucha gente a la que le gustaría correr y no puede, así que somos unos afortunados de lo que sentimos al correr.

10. Sigues alguna dieta?

Dieta en si no, me gusta cuidarme bastante, ya que observé que no tengo el mismo descanso ni recuperación que mis rivales por el desgaste diario que tengo tanto físico como mental, así que decidí cuidar al máximo la alimentación y ahí tengo mucho ganado.

Como prácticamente de todo. Hace años estuve con un nutricionista y ya me comentó que comía bastante bien y me modificó poquito. El tema de la nutrición y alimentación me apasiona mucho, el cómo hacer que nuestro cuerpo y nuestra mente funcionen mejor y rindan al máximo y recuperen tras un esfuerzo intenso, todo ello a partir de la alimentación. Hay que aprender a comer saludablemente, y organizar las comidas en función de nuestros entrenamientos, para que el organismo utilice esos nutrientes para funcionar de manera óptima. Soy una persona muy golosa, y a veces pues tomo mis caprichos también, hay que compensar y equilibrar.

11. Como ha transcurrido para ti la jornada invernal?

El objetivo principal era la Constancia, evitar esos bajones que me daban y dejaba de entrenar semanas y al volver me lesionaba o caía enferma porque quería recuperar todo. Llevo dos temporadas con mis entrenadores, madurando como atleta y como persona. Decidimos que esta temporada yo iría más a entrenar a Madrid y competiría más. A la segunda semana de comenzar la temporada ya corrí el duatlón en mi pueblo, formaba parte del entreno, la semana siguiente gané los 10km de Madrid Corre Por Madrid y ahí decidimos que correríamos la San Silvestre Vallecana, entre medias he corrido el Cross de Atapuerca y Cantimpalos, y alguna más de ruta con buenos resultados. El objetivo de la San Silvestre era subir al podio y lo conseguimos, vaya que si lo conseguimos, con una gran victoria! Muy contenta pero sobre todo por llegar a Diciembre con una temporada invernal espectacular. Enero se me atragantó y perdí motivación, posiblemente un virus y la factura de la Sansi me dejó mermada física y psicológicamente, baja de defensas, y costó pasar de tanto volumen a un trabajo muy específico de pista cubierta, un mes escaso de preparación, no muy buenas sensaciones y competiciones de 1500 que me sabían a poco, con unas marcas discretas, a pesar de conseguir la mínima para el Campeonato de España de Pista Cubierta, a punto estuvimos de descartarlo, yo soy una tía de pista y si fisiológicamente hubiera llegado con unos valores normales de hierro y hemoglobina hubiera entrado en esa final y luchado hasta el final por un buen puesto y marca, esa es la espinita que tengo. Pero seis años después volvía a la pista cubierta, no en buenas condiciones de salud, si en buena forma y muy fina, pero eso solo no basta, el cuerpo es sabio y cuando no está bien, no rinde bien. Satisfecha por dar la cara en la semifinal y por estar ahí a pesar de las dificultades económicas de estos últimos meses para hacer atletismo y entrenar bien. Sin duda mi mejor temporada invernal de estos últimos 6 años.

12. Que objetivos tienes en la Temporada 2013-2014?

Ahora tengo unos días de descanso antes de retomar los entrenamientos de cara a la Temporada de Verano. Mi objetivo principal es restablecer esos niveles de hierro y estar bien de salud y defensas para afrontar física y psicológicamente estos meses que vienen de nuevo de mucha carga, como son abril y sobre todo mayo. Mi idea es seguir metiendo alguna competición de ruta en estos meses, si puedo el Campeonato de España de Milla y algunas de 10km en ruta, en junio tengo previsto acudir al Meeting de Huelva, y las reuniones que vayan saliendo en España o incluso fuera de España, por Europa. Mejorar mi marca personal en 3000 y en 1500, este año debutaré en 5000 también como preparación al gran objetivo que es el Campeonato de España Absoluto en Alcobendas el 26 y 27 de Julio, estar a tope para dos competiciones en dos días, ya que por fin la Federación ha rebajado la mínima a 4'35 y habrá semifinales y final en los 1500 metros femeninos. Cuatro meses por delante de mucho trabajo, mucha concentración para conseguir un estado de forma que me permita alcanzar esos objetivos.

13. Cuál es el momento más emocionante que has vivido Deportivamente?

Intento vivir todos intensamente, pero el día que me proclamé subcampeona de España de 800 metros en 1999 en Éibar persiguiendo hasta los 500 a la gran Esther Desviat consiguiendo una gran marca de 2'12"91 en Juvenil, lo que me dio acceso a acudir al I Mundial Juvenil en Polonia, vivir el ambiente de una cita internacional, no se cuenta con palabras, la experiencia fue increíble con mis compañeros de selección.

20 años son los que llevo corriendo y tengo muchas anécdotas y recuerdos, el Atletismo ha sido y es mi vida, con él he conocido a grandes personas, amigas, amigos, he podido conocer mundo y lo sigo disfrutando como el primer día.

Cuando quedé Campeona de España Universitaria de 1500 fue muy bonito, la eterna segundona eclipsada por atletas fuera de serie me privó quizá de un poco de apoyo en mi época.

Vivir el ambiente de las carreras de ruta me encanta y me emociona, la victoria de la San Silvestre Vallecana o una prueba más cercana como es la San Roca de Macotera donde me siento como en casa, valoras el buen ambiente y disfrutas realmente de cada zancada.