

jueves 23 de abril de 2020

Así es el día a día de Vicente Hernández durante el confinamiento

El triatleta olímpico realiza dos sesiones diarias de entrenamiento, mientras espera a que pase la crisis sanitaria.



Vicente Hernandez pasa el confinamiento en Tenerife. El triatleta olímpico trabaja en dos sesiones de entrenamiento diarias mientras espera a que pase la crisis sanitaria. Ve acertado el aplazamiento de los Juegos y aguarda la vuelta de las competiciones, que nunca será antes de septiembre.

¿Cómo lleva el confinamiento?

“El confinamiento lo llevo bien. Es duro estar tantos días en casa y sin la oportunidad de ver a personas que quieres, pero hay que entender que es una situación excepcional y que mi rol, y el de muchos otros para poder hacer que esto se termine, es el de quedarse en casa. No siempre se puede hacer lo que se quiere y, mientras tanto, se puede disfrutar también de las personas con las que estás confinado y enfocarte en hacer cosas que normalmente no puedes o tenías pendientes”.

¿Cómo se entrena un deportista de élite en estas circunstancias?

“Intentas crearte una rutina. En mi caso, entreno dos veces al día a modo de mantenimiento y prevención. No estoy realizando esfuerzos muy largos o extenuantes ‘indoor’ porque no es algo a lo que esté acostumbrado y podría jugar en mi contra. Intento mantener mi sensibilidad con el gesto deportivo, trabajar distintas intensidades en función del día y hacer un fortalecimiento específico con el material que tengo en casa. Con la natación es todo mucho más complicado y será un problema la vuelta. Tocaré echarle muchas horas. Estamos acostumbrados a entrenar en base a un objetivo, con una fecha en concreto y ahora mismo no lo hay, así que tiene que ser todo mucho más genérico”.

¿Cuál es su rutina diaria?

“Me levanto sobre las 9:30 --estoy aprovechando para dormir y descansar mucho más que de costumbre--, directamente me subo al rodillo y hago la primera sesión sobre la bici. Desayuno y luego tengo tiempo para mí: descansar, estudiar, leer, hablar con amigos, etc. Después toca almuerzo, dejo un tiempo para hacer la digestión y

hago el trabajo de fuerza y fortalecimiento por la tarde, recupero de ese entrenamiento, ceno y sesión de cine en casa con mis padres. Por circunstancias, me cogió el estado de alarma en Tenerife y estoy teniendo la oportunidad de pasar más tiempo con mis padres. Por ejemplo, mi cumpleaños hacía años que no lo pasaba con ellos y este año, por el confinamiento, pude hacerlo, así que hay que aprovechar estas cosas también”.

¿Mantiene el contacto con otros compañeros?

“Sí, además de con mi entrenador. Las redes sociales y ‘apps’ de comunicación en general lo hacen todo mucho más sencillo”.

¿Qué opinión tiene del aplazamiento de los JJ.OO.?

“Creo que es una decisión acertada y necesaria. No todos los países tienen la misma situación ahora mismo y tampoco será así dentro de unos meses, respecto al control de la pandemia. No te puedes presentar a un evento de este calibre sin estar preparado”.

¿Tiene noticias de cómo se retomaría la temporada?

“Todavía no se ha dicho nada en concreto. La Federación Española de Triatlón tuvo una reunión con los deportistas y nos comunicaron que están preparándose para distintos escenarios que puedan ocurrir. Ninguno contemplaba competir antes de septiembre. Habrá que ver lo que pasa las próximas semanas y meses para saber los plazos que se manejan realmente”.