

ESPAÑOLA DE
RISMO Y FITNESS

JAVIER PEDRAZ HERNÁNDEZ
Veterinario.



**María José Velarde
Márquez**

entrevistamos a

1. Introducción a la Veterinaria y el Culturismo

•María José, con una carrera exitosa en la veterinaria y tras recibir varios reconocimientos dentro del culturismo, ¿Qué actividad es más extenuante e intensa?

Desde luego que van las dos unidas de la mano, ya que una acentúa a la otra y viceversa. Si no trabajase, y me dedicase al mundo del culturismo, la evolución física sería totalmente diferente, y si trabajase solo y no realizase culturismo, no tendría el cansancio acentuado y prolongado sobre todo en épocas de competiciones donde la comida y descanso, escasean, pero el trabajo y el entreno, deben salir. Así que diría que ambas.

2. Carrera Veterinaria

•Dentro de tu trabajo como veterinaria, ¿Cuáles son los aspectos más gratificantes de tu trabajo diario? ¿Hay alguna experiencia particular que destacarías por encima del resto?

Que el propietario confíe en mí y me haga caso. Cuando tu trabajo es velar por la salud y el bienestar animal pero la mano de obra y el cuidado se realiza por un intermediario, que en este caso es el ganadero, el que confíe en ti, lo es todo, puesto que si te hace caso a lo que le dices, es como si fuera tu mano derecha. Cuando te llama por teléfono incluso para preguntarte cualquier cosa que él mismo solventaría sin necesidad de tus conocimientos, es cuando te das cuenta de la confianza que le has generado y ahí es cuando tu misma te dices: lo he hecho bien...sigue así.

Tengo bastantes recuerdos, pero siempre me acuerdo de uno en concreto que fue al inicio de estar licenciada cuando me dedica-



ba al mundo de la clínica de pequeños animales. Tuve un caso de un perro PPP, que en el pueblo nadie, pero nadie se le acercaba, y una de las veces, llegó a mí, con una deshidratación enorme causada por una gastroenteritis vírica. Estuvo a punto de no contarlo, se quedó ingresado y estuve con él días. Cuando por fin se recuperó, y se fue, al cabo de los meses, volvió a verme por la calle, y al hacerlo, salió corriendo hacia a mí para saludarme, me agaché para tenerle más cerca, y me colocó la cabeza apoyada sobre mi hombro. Lo único que quería era que le acariciase, y jugase con él. El ver como movía la cola, lo contento que se puso al verme y la reacción en general que tuvo conmigo, y la del propietario que no se lo creía, me hizo que llorase allí. Eso para mí, fue enormemente gratificante como veterinaria clínica que era. Ha pasado más de una década de aquello y lo recuerdo como el primer día.

3. Inicios en el Culturismo

•¿Cómo comenzaste en el mundo del culturismo y qué te motivó a competir a nivel profesional?

Pues fue muy sencillo, el autosuperarme. Empecé cuando tenía 22 años, por probar otro deporte que no fuese correr al aire libre, sola, si no estar rodeada de más gente que hiciese lo que yo.

Poco a poco el ir tocando las pesas e ir superando pesos, me enganchó. Ví un póster de una chica con un físico espectacular, puesto a la entrada del gimnasio, y me dije que algún día yo tendría ese físico. Empecé a indagar sobre alimentación y deporte, que por aquel entonces era difícilísimo encontrar la información necesaria, y lo llevé a mi día a día, hasta el día de hoy. Pasados los años, me fui a trabajar a Cataluña y en Barcelona encontré al que hoy día sigue siendo mi preparador. Nueve años después, él junto a mi pareja, hace casi 3 años ya, me animaron a subir a la tarima.

Ganar el campeonato de España es un logro impresionante. ¿Podrías contarnos más sobre tu experiencia en esa competición?

Pues esa experiencia para mí va a ser inolvidable, más que por el logro del puesto, que también, ya que nunca he ganado nada material, por todo lo que me rodeó ese día. Personas que conocí, compañeros de la federación extremeña, de otras federaciones, jueces, público, otros entrenadores, amigos, mi pareja, mi preparador..lo atentos que estuvieron a mí en todo momento, que tu solo estas atenta a salir reluciente.

El compartir con mi mayor rival y amiga, todos los momentos de backstage, animarla, ayudarla, momento del trofeo, la cara de mi pareja y amigos llorando al verme, mi preparador nervioso esa mañana antes de salir a competir y compitiendo, su cara al verme en la tarima y ver como realizaba las poses, momento trofeo.., disfruté mucho más, viendo como todas esas personas estaban tan emocionadas viéndome

que el subirme a la tarima y disfrutar de la misma.

Nunca olvidaré todos esos momentos , las personas y las palabras tan bonitas que recibí ese día. Todo lo que me autosuperé para llegar ahí, esos casi 8 meses de dieta estricta , noches sin dormir...Y como resultado, el gran trabajazo que llevábamos tanto mi preparador conmigo como mi pareja. Ojalá , y siempre que compta, salgan así de bien las cosas.

4. Relación entre Veterinaria y Culturismo

• ¿Hay habilidades o lecciones del culturismo que hayas podido aplicar en tu práctica veterinaria?

Sí, la disciplina , la constancia, el trabajo y la paciencia..son cuatro habilidades, para mí, que las llevo aplicando tanto a nivel personal como profesional desde hace el mismo tiempo. Sin ellas, no obtendría resultados ninguno. Ni hubiese sido veterinaria, ni hubiese sido deportista de competición.

Equilibrio y Rutinas

• Equilibrar una carrera profesional y un entrenamiento exigente debe requerir una organización excepcional. ¿Cuál es tu rutina diaria para manejar ambos?

Es muy sencillo, organización, como bien has dicho. Siempre he buscado un trabajo que me permita tener las tarde libres, eso para empezar. Desde hace muchos años, priorizo mi vida personal y el tiempo.

Prepararte las comidas del día el día anterior, levantarte para ir a trabajar, trabajar, llegar a casa,-descansar un ratito, ir a entrenar, que solo son 45 minutos o 1 hora a lo sumo, hacer la merienda, volver a hacer tus tupper para el día siguiente y vuelta a empezar.

Sencillo!

• ¿Tienes algún consejo para aquellos que buscan mantener un alto nivel de desempeño tanto en su profesión como en su pasión deportiva?

Que sean constantes , pacientes, que trabajen que tengan ilusión y sobre todo , que lo realicen de corazón. Con todo se puede y a todo se puede llegar.

5. Nutrición y Salud

• Siendo veterinaria y culturista, la nutrición debe jugar un papel crucial en tu vida. ¿Cómo gestionas tu dieta y qué importancia tiene la nutrición en tu rendimiento tanto profesional como atlético?

Pues lo es todo!!llevo más de 15 años comiendo saludable y 10 controlando lo que como. Para poder llegar a tener un físico de competición debes concienciarte de que o comes lo que debes, en cantidad , calidad, y tiempo o nunca llegarás a ser atleta de competición y menos profesional. Es el motor para poder entrenar, crear, evolucionar y vivir. Salvo en épocas de competiciones que subsistimos , jajja. Compaginarlo con mi vida profesional me es muy sencillo, si que es verdad, que en competiciones, estas más decaída, más nerviosa, más cansada, menos concentrada pero bueno, se sobrelleva bien, hay que ser una tipa dura para todo!

6. Visión a Futuro

• ¿Cuáles son tus metas en un futuro tanto en la veterinaria como en el culturismo?

En la veterinaria seguir creciendo, no sé hasta donde, pero hasta que no llegue ese momento y lugar que me diga interio-

te, MJ, para, seguiré buscando mi sitio. Y deportivamente, seguir superándome. Este año iremos a campeonatos internacionales, y a la preselección para el mundial.

Y de cara a un futuro, me encantaría luchar por conseguir esos primeros puestos en el europeo y en el mundial. A partir de ahí, hablaremos.

• ¿Hay algún proyecto o ambición personal que te gustaría realizar en los próximos años?

Sí, viajar más! irme de nuevo a vivir a la playa, y crearme algún negocio.

Llevo luchando años por ello, y hasta que no lo consiga no paro!

