

la entrevista

Miguel Delgado

Atleta, campeón de España cadete de 600 metros en pista

“Detrás de esa carrera hay muchos años de esfuerzo y sacrificio diarios que allí encontraron recompensa”

TRISOL/ S.FIALLEGAS

Fotografía: Trisol

PENARANDA cuenta con una de las firmes promesas del atletismo en nuestra provincia como es Miguel Delgado, reciente campeón de España de 600 metros en pista, en categoría cadete. Miguel es, además, todo un ejemplo para los jóvenes de su generación que encuentran en el deporte una alternativa de ocio sana y saludable y que compaginan con sus estudios sin importarle otros sacrificios a nivel personal. Su familia, especialmente sus padres, son su mejor apoyo y siguen de cerca cada una de sus competiciones y éxitos.

¿Cómo fueron tus inicios en el mundo del atletismo?

Fue hace cuatro años, cuando tenía 11, y empezó a funcionar en Peñaranda la Escuela Municipal de Atletismo que dirige Pilar

“Lo que resulta más duro es compaginar el deporte con los estudios y organizarse”

para poder compatibilizar todo y sacarlo adelante. Los entrenamientos en invierno cuando salgo al campo a correr en días muy fríos o en verano con tanto calor se hacen muy duros y hay días que no me apetece pero hay que hacerlo.

¿Qué consejo de tu entrenadora, Pilar García, tienes siempre en mente cuando vas a competir?

Ufff, son muchos los que nos da a diario pero los más importantes y los que siempre me vienen a la mente son que no nos pongamos nerviosos, que hagamos lo que

podamos y que no siempre importa el puesto en el que quedemos sino mejorar por ti mismo, y que no se trata de superar a los demás sino a nosotros mismos.

¿Qué opinan tu familia y amigos de tu trayectoria deportiva?

Mis padres me apoyan totalmente y en la mayoría de las competiciones me acompañan y me animan, haciendo un especial esfuerzo cuando tenemos que desplazarnos a otras ciudades para estar siempre conmigo. Mis amigos y compañeros del instituto, igual, siempre me dan ánimos y me felicitan cuando consigo algún triunfo destacado.

¿Apruebas Educación Física?

(Risas). Sí, saco buenas notas en esta asignatura y se me da bastante bien.

¿Enfocarás tus estudios universitarios al deporte?

Estoy en tercer curso de la ESO

y en Bachillerato tengo claro que optaré por Ciencias porque lo que más me gusta es la Fisioterapia y si puedo, en la especialidad deportiva. Aún es pronto para afirmarlo con total seguridad pero mis ideas están enfocadas a la Fisioterapia y espero lograrlo cuando llegue el momento.

¿Esperabas ser campeón de España con tan sólo 15 años?

Cuando fui al campeonato nacional había bastante gente que me decía que iba a ganar y que lo tenía fácil, pero nunca se puede ir confiado. Al pasar a la final, ya podía suceder cualquier cosa, y al principio de la carrera me situé segundo pero cuando me vi con fuerzas, tiré adelante hasta llegar primero a meta. La alegría de ese momento es algo que recordaré siempre en mi vida porque detrás de aquella carrera había muchos años de esfuerzo y sacrificio diarios que allí encontraron su recompensa.

¿Cuál es tu próximo reto?

La próxima competición es este fin de semana a nivel provincial, en junio habrá una regional, y los días 6 y 7 de julio se celebrará en Granollers (Barcelona) el Campeonato de España de verano que es el objetivo más importante para la temporada y para el que estamos centrando los entrenamientos durante estas últimas semanas.

¿Te permites algún capricho en las comidas?

Reconozco que como de todo pe-

“A veces te quitas un poco de comer lo que te gusta para mantener la forma física”

ro sí es cierto que a veces te quitas un poco de lo que más te gusta para intentar mantener al máximo la forma física y estar preparado para rendir en las competiciones.

¿Cómo es un día normal en la vida de Miguel Delgado?

Madrugó de lunes a viernes para ir a clase en el instituto Tomás y Valiente, vuelvo a casa a mediodía para comer, aprovecho las primeras horas de la tarde para hacer los deberes y estudiar y después voy al polideportivo los

otros sacrificios a nivel personal. Su familia, especialmente sus padres, son su mejor apoyo y siguen de cerca cada una de sus competiciones y éxitos.

¿Cómo fueron tus inicios en el mundo del atletismo?

Fue hace cuatro años, cuando tenía 11, y empezó a funcionar en Peñaranda la Escuela Municipal de Atletismo que dirige Pilar García. Al principio no me apetecía mucho apuntarme y de hecho me incorporé a la escuela meses después del inicio del curso pero mi padre me animó a probar, me sentí muy a gusto y hasta ahora.

¿Por qué optaste por este deporte y no otros como el fútbol que siempre tiene más tirón entre los jóvenes peñarandinos?

La verdad es que siempre participaba en la carrera popular del 1 de mayo "Hijos, padres y abuelos", que organiza en Peñaranda la comunidad educativa del colegio Severiano Montero, y era algo que me gustaba y me motivaba. Además, con mi padre veía muy a menudo las competiciones de atletismo que retransmiten por la televisión y ya vivía todo esto un poco más de cerca.

¿Qué recuerdas de tu llegada a la Escuela de Atletismo?

Recuerdo los primeros entrenamientos que teníamos en el parque de Los Jardines y en una zona bajo las gradas en el pabellón polideportivo cubierto que se hacían especialmente duros por las condiciones del sitio pero lo mejor, sin duda, era el compañerismo y el buen clima que hemos tenido siempre entre todos.

¿Qué te resulta más duro en tu vida deportiva?

Sobre todo compaginarlo con los estudios y organizar el tiempo

ca, se hacen muy duros y hay días que no me apetece pero hay que hacerlo.

¿Qué consejo de tu entrenadora, Pilar García, tienes siempre en mente cuando vas a competir?

Ufff, son muchos los que nos da a diario pero los más importantes y los que siempre me vienen a la mente son que no nos pongamos nerviosos, que hagamos lo que

¿Apruebas Educación Física?

(Risas). Sí, saco buenas notas en esta asignatura y se me da bastante bien.

¿Enfocarás tus estudios universitarios al deporte?

Estoy en tercer curso de la ESO

tuto, igual, siempre me dan ánimos y me felicitan cuando consigo algún triunfo destacado. confiado. Al pasar a la final, ya podía suceder cualquier cosa, y al principio de la carrera me situé segundo pero cuando me vi con fuerzas, tiré adelante hasta llegar primero a meta. La alegría de ese momento es algo que recordaré siempre en mi vida porque detrás de aquella carrera había muchos años de esfuerzo y sacrificio diarios que allí encontraron su recompensa.



preparado para rendir en las competiciones.

¿Cómo es un día normal en la vida de Miguel Delgado?

Madrugo de lunes a viernes para ir a clase en el instituto Tomás y Valiente, vuelvo a casa a mediodía para comer, aprovecho las primeras horas de la tarde para hacer los deberes y estudiar y después voy al polideportivo los días de entrenamiento. Una ducha, la cena y a la cama completan el día. Hay otros días de la semana que se marcan como descanso y que debemos respetar porque también forman parte de la actividad dentro del atletismo y son importantes.

Los fines de semana, ¿se prolonga la vida sana?

(Risas) Se aprovecha algún momento de ocio para estar con los amigos y desconectar un poco de toda la semana de instituto y entrenamientos, pero sí considero que llevo una vida bastante sana y sin excesos porque para mí el deporte es algo importante y que merece la pena.

¿A dónde quieres llegar dentro del atletismo?

Mi intención es ir dando pequeños pasos pero seguros, atender las indicaciones y consejos de mi entrenadora e ir afrontando los retos que van llegando. Como cualquier persona está claro que siempre se tienen sueños pero hay que tener los pies en la tierra y luchar. El tiempo irá diciendo y marcando el resto. Hay grandes figuras del atletismo de las que tomar ejemplo de constancia y dedicación que les han permitido llegar, incluso, a las Olimpiadas representando a España pero, por delante, quedan muchos años de esfuerzo y de ilusiones que ir cumpliendo paso a paso.