

ENTREVISTA A MIGUEL DELGADO

SUBCAMPEON DE ESPAÑA JUNIOR EN 400ML

Sabadell, 20/03/2016

Desde el Club de Atletismo "Ciudad de Peñaranda" hemos querido conocer con más detalle a nuestro Mejor Atleta, Compañero de entrenos y Colaborador en las Actividades y entrenamientos con los más pequeños en el Club, y que ha vuelto a conseguir una Medalla en un Cto. de España.



1. ¿QUE TE MOTIVÓ A DEDICARTE AL ATLETISMO?

En principio fue una actividad como cualquier otra a la que podía apuntarme para pasar la tarde. Hace ya 7 temporadas apareció la Escuela de Atletismo Municipal de Peñaranda y en un inicio me negué rotundamente a acudir, aunque fuera solo para ver qué se hacía en la escuela recién formada. Tanto mis padres como algún profesor de clase consiguieron convencerme a probar tan solo un día, con la condición de que si no me gustaba no volvería. Siete años son ya los que han pasado y sigo agradeciendo a esas personas que me "obligaron" a ir tan solo un día. Lo importante creo que no es lo que me motivo a empezar con el Atletismo, sino lo que me motiva a no dejarlo, eso que tiene este deporte que una vez que lo conoces te atrapa.

2. ¿HAY ALGUNA EDAD DEFINIDA PARA PRACTICAR EL ATLETISMO?

Desde mi punto de vista no hay ninguna edad que te impida disfrutar de este deporte. Tan solo necesitas un par de deportivas y muchas ganas, tener las cosas bien claras, ir planteando metas y objetivos y, por último, trabajar mucho para llegar a ellos.

3. ¿QUE BENEFICIOS PUEDE DARNOS LA PRACTICA DEL ATLETISMO?

Creo que con el boom de runners y la gran cantidad de carreras populares que últimamente vemos cada fin de semana, todos tenemos más o menos presente la gran cantidad de beneficios que nos ofrece. Aunque desde la opinión personal siempre me gusta mantener la diferencia entre el runner que se pone las deportivas y sale a correr un rato por su ciudad para pasar el rato y el Atleta que entrena muy duro cada día para llegar a conseguir unos objetivos muy bien marcados. Ambos comparten algunos de los beneficios como mantenerse en forma, mejorar la salud o liberarse del estrés diario. Además, como Atleta, a estos beneficios añadir también la enorme sensación de gratitud y felicidad que te invade al conseguir los diferentes objetivos o incluso añadir como beneficio las buenas amistades y grandes personas que conoces gracias a la práctica de este deporte.

4. ¿DEBE ALGUIEN TENER ALGUNA CONDICION ESPECIAL PARA DEDICARSE AL ATLETISMO?

Como ya he nombrado en otra ocasión, la única condición para dedicarse al Atletismo es estar convencido de lo que uno quiere, tener las cosas muy claras y siempre tener presente que quien algo quiere algo le cuesta. Por lo que la única condición que un Atleta debe tener es, tener mucha confianza en sí mismo y en el entrenador. Un Atleta con fuerza en la cabeza puede dar mucho más de sí que un Atleta con fuerza en las piernas.

5. ¿CUANTO TIEMPO PIENSAS SEGUIR DEDICANDOTE AL ATLETISMO?

Decir que en ninguna ocasión se me ha pasado por la cabeza dejarlo todo y olvidarme del Atletismo sería mentir. Detrás de todos los buenos momentos y las grandes competiciones hay mucho trabajo, mucho sufrimiento y muchos malos ratos en los que incluso se pierden las ganas de seguir entrenando, pero es en ese momento en el que interviene la fuerza mental. Sinceramente no me planteo dejar este deporte, por ahora no me imagino como sería mi vida sin el entrenamiento de cada tarde. En un futuro no sé cómo irán las cosas, pero por el momento puedo asegurar que seguirán como los siete años que ya llevo disfrutando de este deporte mejorando cada día.

6. ¿QUE HOBBY'S TIENES?

Mi hobby y mi deporte en este caso coinciden. Disfruto cada entrenamiento incluso más que el anterior. Pero si tuviera que elegir algo que me guste al margen del deporte como hobby también me quedo con ponerme unos cascos con música, coger un lápiz y pasar el rato intentando dibujar cualquier cosa.

7. ¿QUE TITULOS HAS GANADO?

Principalmente destacar las 5 medallas conseguidas en Campeonatos de España; 2 Oros conseguidos en Cadete tanto en Pista Cubierta como al Aire Libre en 600ml, 2 Platas en 400ml en la temporada de invierno de Juvenil y Junior, y el Bronce conseguido en 400m en juvenil en la temporada de verano.

Además un Oro y una Plata en el Campeonato de España por Federaciones Cadete en el relevo y en 300ml respectivamente.

Y por último, dentro de los Campeonatos de Castilla y León, 9 veces Campeón de la comunidad, 2 veces Subcampeón y 2 terceros puestos.

8. ¿QUIEN O QUIENES SON TUS IDOLOS?

Para mí poner en TV cualquier Europeo, Mundial u Olimpiadas significa ver muchos referentes y muchos modelos a seguir. Creo que es admirable lo que todos ellos hacen y, como no, también aspiro a llegar tan alto como ellos, sea realista o no, creo que de sueños se vive.

Si tuviera que quedarme con alguno me quedaría con el gran Jeremy Wariner, ya que es uno de los mejores cuatrocentistas de la historia, del cual admiro su facilidad para correr y además es la prueba que actualmente preparo, y con otro gran atleta del momento como es Ashton Eaton.

9. LO MEJOR QUE TE HA PASADO EN EL AMBITO DEPORTIVO.

Lo mejor de todo sin duda fue mi primera medalla en Ctos. de España. Un Oro en Valencia que para mí es indescriptible. Nunca he disfrutado tanto de un minuto y medio corriendo y los 5 minutos posteriores. Una explosión de felicidad, emoción y ver como un sueño se hacía realidad, además de tener a mi gente en la grada y poder celebrarlo con ellos.

10. ¿Y LO PEOR?

Aparte de muchos malos momentos o muchos buenos momentos que se convierten en agrídulces, como la temporada pasada cuando a pesar de correr en el tiempo exigido por la Federación Española para poder ir al Mundial no pude ir por decisión del seleccionador. A pesar de todos estos momentos lo peor de todo, y dentro de la gran suerte que he tenido hasta ahora, son las lesiones. Tan solo he sufrido una lesión ligeramente seria que me tuvo al margen de los entrenos y las competiciones durante dos meses debido a un desgarró en el tendón rotuliano. Las lesiones son los únicos enemigos que evitamos y lo peor que puede pasar a cualquier atleta.

11. ¿QUE O QUIEN TE MOTIVA A LA HORA DE COMPETIR?

Lo único que me motiva a la hora de competir es la ambición. Las ganas de querer siempre más. A la hora de competir soy una persona muy inconformista, no basta con correr medianamente bien. Siempre trato de dar el 120 por ciento de mis posibilidades y exprimirme al máximo, es tan solo eso lo que me hace quedar satisfecho tras una competición.

Han sido las ganas de más y más las que me han llevado de ir a un Campeonato de Castilla y León a ganarlo, de conseguir ir a un Campeonato de España a pasar a la Final, y de pasar a la final hasta querer ganarlo e incluso llegar a conseguirlo.



12. ¿TIENES ALGUNA MANIA O RITUAL ANTES DE LA COMPETICION?

Antes de cualquier tipo de competición me gusta olvidarme de todo y relajarme, hablar con la gente y pasar el rato. Ya sea con compañeros o incluso rivales. Una vez empezado el calentamiento todo cambia, empieza la concentración y ya todo es más serio. En ese momento me gusta visualizar la carrera y motivarme a mí mismo para lo que se avecina.

Además, en cada competición, tras escuchar la frase del juez “a sus puestos” repito un gesto en memoria de mis abuelos, lo que me da una razón para motivarme aún más y darlo todo.

13. ¿COMO VES EL NIVEL DE LOS ATLETAS PEÑARANDINOS Y DE LA COMARCA?

Siempre he pensado que Peñaranda y su Comarca tienen algo especial. Una población muy pequeña con una gran cantidad de Atletas en proporción a los habitantes. El nivel de sus atletas resalta y es digno de admirar, sin tener nada que envidiar ni a las ciudades más grandes españolas.

Encontramos a Pilar García, Ángel García, Jaime García, Sara Izquierdo, Marta Pescador, Lorena Martín, Alejandra Redondo, o los hermanos García Romo si nos fijamos en la Comarca. Todos ellos participantes o incluso medallistas en Campeonatos de España.

14. UN DESEO.

Poder seguir disfrutando del **ATLETISMO**. Que las lesiones respeten y dejen trabajar y entrenar duro cada día para poder aspirar a los objetivos de cada temporada.

