

la cita de la semana
El Teucro jugará
esta semana su
primer amistoso

el runrún **Joan Balázquez está totalmente descartado como fichaje de invierno para el Teucro que no encuentra opciones interesantes para reforzarse**

En el club azul hay la sensación de que el cubano les ha usado para cambiar su situación

DE PERFIL... SERGIO VALLEJO

«No contaba con que me fuese tan bien en el deporte. Entreno y estoy estudiando a la vez»

POR: NEREA GARCÍA BARRAGÁNS
OBSTINADO y diligente en sus propósitos, el palista del Club Piragüismo Poio, Sergio Vallejo, comparte su forma de entender el piragüismo, un deporte en el que ha forjado una sólida trayectoria.

Muchos deportistas con los que he hablado me han contado que llegaron a conectar con su modalidad por casualidad, ¿cómo ocurrió en tu caso?

La verdad es que también fue por casualidad. Estaba el Club Piragüismo Poio en Combarro donde tenía allí muchos amigos. Como mis padres querían que estuviese entretenido con algún deporte empecé a entrenar en el club, un poco por diversión y al final, como empecé a ganar medallas **¿Fueron los triunfos los que hicieron que te quedases tanto tiempo?**

Yo creo que lo que hizo que me quedase fue el Centro Galego de Tecnificación Deportiva. Cuando entré empecé a tomarme el deporte de forma más profesional. Cuando eres pequeño no te das cuenta, pero luego te empieza a gustar la disciplina, competir y ganar y ahí me ayudaron.

¿Qué edad tenías cuando empezaste en el Club Piragüismo Poio? Creo que tenía 7 u 8 años.

Supongo que no recuerdas cómo te sentiste la primera vez que ganaste una medalla...

Uf, la verdad es que casi ni me acuerdo. (Risas). Siempre eran regatas de 3000 metros y como yo ya era bastante rápido y salía fuerte... En aquella época ganaba, aunque no era lo que más me interesaba.

Es evidente que ha cambiado mucho tu forma de afrontar las competiciones...

Al final cada regata es distinta. No puedo comparar lo que pasó la temporada pasada con lo que vaya a pasar. Eso se quedó allí. Yo pienso siempre en los objetivos

que tengo cada año y una vez que los acabo, me reseteo. Aunque hayas conseguido un oro, vas a por otro con las mismas ganas.

Y siendo tan joven, ¿habías tenido ocasión de practicar algún otro deporte?

Sí. Antes de piragüismo hice piscina, fútbol... pero al final me quedé con el piragüismo.

Tengo entendido que te gustan los deportes de riesgo, ¿Confirmas o desmientes?

Confirmo. (Risas) La verdad es que me gustan bastante los deportes de riesgo y los de contacto también. Tengo afición desde pequeño.

Pero lo cierto es que el deporte no es lo único a lo que le dedicas tiempo...

La verdad es que no contaba con que me fuese a ir tan bien en el deporte. Hace unos años hice un ciclo medio en el que ya me había salido trabajo, pero la federación tiro mucho por mí y aquí sigo... Ahora, además de entrenar, estoy estudiando inglés y asignaturas para hacer un ciclo superior aunque, más adelante, me gustaría poder entrar en el ejército.

Y teniendo en cuenta todo eso... cuéntame, ¿cómo es un día de tu vida en Sevilla?

Un lunes, por ejemplo, que es uno de los días que doblamos

|| Soy bastante tranquilo, aunque es cierto que en las competiciones me crezco mucho»

LA TARJETA

Las aguas que bañan el puerto de Combarro fueron testigo de la primera toma de contacto de Sergio Vallejo con el piragüismo. Entonces tenía tan solo 7 años y lo hacía por diversión, pero su innata capacidad de trabajo y su pasión por mejorar sus propias metas han llevado a este poense que actualmente entrena en Sevilla a colgarse una medalla de bronce en el pasado Campeonato Europeo de Belgrado.



los entrenamientos, me levanto a las 8.00 y desayuno para estar listo para remar a las 9.00. Remo una hora y media, y luego me voy a hacer core unos 45 min o una hora. Después de comer, duermo una siesta y a las 15.30 ya vuelvo a estar en el agua para otra hora de entrenamiento. Después de remar toca correr unos 40 minutos y, tras la cena, es cuando me pongo a estudiar una hora y media

¿Varía mucho si hay alguna competición a la vista?

Sin duda. En esos casos ya se hace más duro y no me da tiempo ni a estudiar, por ejemplo.

Tras tres años de entrenamientos maratonianos en la capital andaluza, ¿te ha cambiado algo el acento?

(Risas) Aunque al estar en Sevilla cambia un poco, cuando vuelvo

a casa con mi familia hablo gallego muy cerrado entonces es difícil que se me pegue algo del de aquí.

Has comentado en alguna ocasión que gestionas muy bien los nervios y la presión durante las competiciones. ¿Es algo innato o has aprendido a hacerlo?

La verdad es que hay gente que nace con ello y creo que ese es mi caso. En las primeras competiciones a las que fui sí que estaba algo nervioso pero la verdad es que el hecho de ser muy tranquilo hace que compitiendo me vaya muy bien. La presión al final es muy importante saber llevarla. Se podría decir que es una virtud.

¿Y fuera de la competición eres igual?

Sí. Soy bastante tranquilo, aunque es cierto que en las competiciones me crezco mucho y acabo dando más de mí que en un entrenamiento.

Y, para terminar, ¿tienes algún propósito para el 2019?

Sí. Suelo ponerme objetivos. Este año tengo, por un lado, aprobar la prueba de ciclo superior y, por otro, conseguir la clasificación para los Juegos Olímpicos.

el baúl de papel

POR D. A. LÓPEZ

DEBATE SOBRE TALENTO O TRABAJO



'El gen deportivo'

Autor: David Epstein **Editorial:** Urano **Páginas:** 384 **Precio:** 20€

Nueva luz sobre el viejo debate de talento versus esfuerzo Estrellas como Usain Bolt, Michael Phelps y otros ¿son endógenos de la naturaleza nacidos para triunfar o simplemente son personas que han ido más allá de sus límites biológicos a través de entrenamiento y determinación? La verdad es mucho más complicada que la simple dicotomía entre naturaleza y crianza.

En la década posterior a la codificación del genoma humano, diversos investigadores han estudiado la relación existente entre los componentes biológicos de un ser humano y el ambiente competitivo en el cual se desarrolla. La ciencia del deporte ha entrado en una nueva era.

El autor es redactor Senior de la revista Sport Illustrated y se especializa en temas de ciencia, deporte, juegos olímpicos y medicina. Además ha sido un buen atleta universitario en su país.

LA MIRADA HQR!



Una cita ya clásica en Pontevedra

La Federación Galega de Tenis, en colaboración con el Casino Mercantil de Pontevedra, organizó en Pontevedra una nueva edición de su gala anual, que ha convertido en una cita ya clásica en la ciudad de Pontevedra. RAFA FARIÑA

EL TERMÓMETRO

► SOBRESALIENTE

Homenaje a Torrado

El sábado el Comité Olímpico Español hizo un ejercicio de justicia al rendir homenaje a José Luis Torrado Casal.

► BIEN

Victoria para soñar

El Club Baloncesto Arxil sumó su segunda victoria consecutiva. Un triunfo para soñar. Poco a poco las de Mayte salen del pozo.

► LAMENTABLE

SD Teucro

El club pontevedrés fue el único a los que estuvo vinculado Torrado que no tuvo representación en el Teatro Principal.