

## De profesión deportista

Padres y Maestros

Julia Vaquero, Ignacio Pueyo, Pino Díaz, Ignacio Bugarín y Marcos Vales son personas que han dedicado y dedican su vida al deporte, han hecho de él su profesión. *Padres y Maestros* ha hablado con ellos para conocer algo de sus vidas y saber de sus motivaciones. Esto fue lo que contestaron a nuestras preguntas.

1.- ¿Cómo te preparas día a día (horarios, entrenamientos, dietas)?

2.- ¿Qué opinión tenían al principio tus padres, tus profesores y tus amigos? ¿Y más tarde? ¿Hubo alguien significativo que te animó a dedicarte al deporte?

3.- Cuando empezaste o cuánto tiempo llevas en la profesión. ¿Por qué te dedicas al deporte? ¿Cuándo tomaste la decisión? ¿Cómo decide uno hacerse deportista frente a otras cosas?

4.- ¿Qué significa el deporte en tu vida? ¿En qué te mejoró el deporte? ¿Qué te aporta? o ¿cómo

imaginas tu vida sin el deporte? Si no fueras deportista ¿qué otra profesión?

5.- ¿Tu máxima satisfacción con el deporte? ¿Tu mayor sacrificio? Sin disciplina no hay deporte, y ¿sin algo más? ¿Contra quién compite un deportista?

6.- ¿En qué o cómo se nota que para un centro educativo el deporte es importante? ¿Qué dirías a los Colegios, y en concreto a los profesores de EF? Un consejo a los jóvenes que disfrutan con el deporte. Y, ¿qué dirías a los jóvenes que no les gusta la EF del Colegio?



Julia Vaquero



Ignacio Pueyo



Pino Díaz



Ignacio Bugarín



Marcos Vales



## Julia Vaquero Atletismo

**1.-** Me levanto entre las ocho y las nueve de la mañana. Desayuno, descanso y ruedo de 40 a 45 minutos y después hago las cosas normales de la casa: comprar, barrer, limpiar, etc. Después de comer reposo y por la tarde entreno dos horas, que es el entrenamiento más intenso. Luego tengo tiempo libre, para estudiar inglés, hacer punto de cruz, etc. Y sobre las once o doce me acuesto.

**2.-** Al principio no tuve apoyo de mis padres, decían que eso era perder el tiempo. En cambio sí me apoyaron los profesores en el Colegio. Después, más tarde, cuando ya empecé a tener buenos resultados, vinieron los apoyos de todo tipo. La persona más importante fue Germán que antes era mi novio y ahora es mi marido.

**3.-** Empecé a los nueve años en el deporte escolar. Después tuve un paréntesis de tres años, a partir de los doce años. Más tarde volví, y hasta ahora que tengo veintisiete.

Me dediqué a este deporte porque creo que ya naces con él. En las clases de Educación Física era lo que más me gustaba.

Decidí tomármelo en serio hace dos años. Hasta entonces, aunque era campeona de España, combinaba los entrenamientos con los estudios.

Es muy difícil tomar la decisión de ser deportista. Hay que arriesgar mucho, ver las posibilidades que tienes, y viendo estas posibilidades continuar.

**4.-** Para mí el deporte lo significa todo. No concibo la vida sin deporte.

Mejoré en la capacidad de sufrimiento y en darme cuenta de cómo hay que enfocar la vida, trabajar, hacerse dura.

Me aportó espíritu de lucha. También aprendes mucho, porque viajas y conoces a gente muy diversa.

No sé como sería mi vida sin el deporte. Muchas veces lo pienso, pero realmente no lo sé. A veces cuando voy al cine o veo una película donde se refleja la vida de una persona sin deporte, me cuesta imaginármelo.

¿Y si no fuera deportista? Soy licenciada en Educación Física y realmente el tema de la enseñanza me gusta mucho. También me gustan las manualidades, la repostería, etc.

**5.-** Mi máxima satisfacción fue asistir a las olimpiadas de Atlanta. Después conseguir grandes logros como los campeonatos de España y poder asistir a grandes mítines al lado de atletas que para mí eran los mayores ídolos.

Mi mayor sacrificio es, cuando viajo, tener que abandonar a la familia, cada vez me cuesta más viajar. Al principio me gustaba, pero ahora me cuesta.

No hay deporte sin voluntad, ambición, superación, sacrificio, motivación. Todo el aspecto psicológico es muy importante.

Al ser el atletismo un deporte individual, compites contra ti misma (superándote día a día) y contra tus adversarios. A mí me gustan mucho los deportes individuales.

El deporte es fundamental ya que el cuerpo humano con el que vive la persona y le permite afrontar el día a día mucho mejor.

**6.-** Les diría a los colegios que tengan en cuenta el deporte, que es realmente importante, que cuiden las instalaciones. Y a los profesores de Educación Física que tengan paciencia y que luchen para tratar de impartir lo mejor posible la asignatura, ya que tienen muchos problemas como la falta de material, poco tiempo en el horario para esta materia, instalaciones poco adecuadas, etc.

El consejo a los jóvenes que les gusta el deporte, que sigan disfrutando, que merece la pena y que van por buen camino. Por el contrario, es comprensible que haya gente a la que no le guste la Educación Física, pero les diría que experimenten, que den el primer paso. Al principio parecerá un gran sacrificio, pero al final obtendrán grandes satisfacciones.

**«No hay deporte  
sin voluntad,  
ambición,  
superación,  
sacrificio,  
motivación»**

## Ignacio Pueyo Hockey sobre patines

**1.-** Los entrenamientos los marca un poco el entrenador, solemos entrenar cuatro días a la semana. Estos entrenamientos constan de técnica individual para mejorar cada uno sus aspectos técnicos. De hora y media a dos horas.

En cuanto al tipo de vida que lleva un deportista, respecto a las dietas, por ejemplo, nos exigen que tomemos mucha pasta y complejos vitamínicos que no sean *doping* como *Formatón* u otras. Para la vida privada tenemos un régimen interno que nos da el club como es llegar a casa a determinada hora, sobre las doce aproximadamente. En cuanto al tabaco, en mi equipo hay gente que fuma aunque el entrenador intentó evitarlo. En este deporte las normas no son tan rigurosas como pueden ser en otros, como por ejemplo el fútbol.

Mi vida diaria, depende un poco de si tengo o no entrenamiento; sería levantarme sobre las nueve y media o diez, si tengo entrenamiento por la mañana voy a entrenar, como, y si me da tiempo echo una pequeña siesta para recuperar para la tarde, entrenar por la tarde, cenar y a la cama.

Los días que tengo más tiempo libre estudio para acabar mi carrera de Derecho —estoy en 5º curso— y también voy a clases de Inglés. Intento combinar deporte y estudios.

Los fines de semana viajamos. El sábado a las ocho cogemos el vuelo para jugar el domingo. Esos dos días que tenemos de preparación para la competición están dedicados completamente al juego; llamas a la novia pero te olvidas del resto de las cosas, te centras para ese partido.

Lo de los viajes lo llevo bastante mal porque cada quince días tengo que marchar a Barcelona, y en competición europea a Alemania, Francia, pero es cosa del oficio.

**2 y 3.-** Empecé en el Colegio San Ignacio (Oviedo) de Jesuitas. Lo hice para divertirme, como se metieron otros amigos míos, Estrada, Escamilla. Ellos fueron los que tiraron un poco de mí ya que yo estaba haciendo atletismo. Empecé a tomarlo en serio al jugar en División de Honor en La Cibeles. Mientras amigos míos se divertían y salían por la noche, yo me quedaba en

casa preparando el partido sin poder disfrutar de otras cosas distintas. Me gustó, y que tenía condiciones para seguir como jugador.

Lo tomé más en plan profesional cuando me llamaron de La Coruña hace ocho años porque en Oviedo no había mucho dinero. En principio dije que no por mi carrera de Derecho, mis padres, mis amigos. Estaba jugando allí a un nivel más amateur pero después de un tiempo me volvieron a llamar, lo pensé y me convencí de que tenía condiciones como profesional. No me arrepiento de la decisión.

Mi familia me dejó decidir, no me pusieron ningún inconveniente. A mis padres no les pareció mal la idea, me animaron. Mi padre siempre me recalco que no dejara de estudiar, que compaginara ambas cosas. Me apoyaron desde el principio, quizá porque mi padre también es un forofo del deporte y siempre que puede viene a los partidos.

**4.-** Dejar el deporte me da miedo y no tengo clara lo que voy hacer el día que lo deje.

Me ha aportado muchas gratificaciones, ver la vida de otra forma. Al principio era más Introverso, más tímido, me costaba más establecer relaciones con otras personas. Ahora soy más abierto, hablo mucho más con las personas, estoy más distendido. Con el deporte conoces mucha gente, tienes que hablar con periodistas, ir a reuniones, charlas.

Si no fuera deportista me hubiera gustado hacer Derecho y preparar oposiciones, y si no, también Idiomas, me gusta el Inglés.

**5.-** En cuanto a satisfacciones, llevo alegrías grandísimas, sobre todo cuando ganas títulos y ves que el trabajo diario ha valido para algo. Estás trabajando ▶



► para lograr unas metas y al final las vas consiguiendo. Las tres Copas del Rey, la Recopa de Europa, supusieron una alegría enorme. Cuando lo consigues, esos días son preciosos y después los echas de menos, tienes ganas de que se repitan. También implica el sacrificio de estar físicamente al cien por cien.

Un deportista compite contra él mismo para lograr las cosas que desea y contra los demás equipos. Lo de la disciplina es propio del deporte. Prima más el trabajo que la genialidad. Hay que tener cierto nivel y trabajar.

Todos conocemos casos del deporte como Romario, Ronaldo, Maradona que han sido muy humildes pero han trabajado mucho para llegar donde están.

**6.-** Yo tengo la experiencia del Colegio San Ignacio donde el deporte era muy importante y tenías para elegir Hockey, Atletismo... se utilizaban muchos medios, se invertía bastante dinero, había buenos entrenadores, como eran Torres en Hockey o Azpeitia en Atletismo que se preocupaban porque los chicos saliéramos adelante, eran personas que se dedicaban al deporte no por lo que ganaban sino porque les

gustaba formar personas, tenían vocación y trabajaban también otros aspectos de la vida. Hoy, en casi

todos los colegios hay bastante deporte, creo que es fundamental en la vida para los chavales, para que se integren, se relacionen.

Los alumnos a quienes no les gusta el deporte les daría la paliza hasta vencerlos. Deporte debe hacer todo el mundo porque te ayuda a encontrarte bien contigo mismo, te sientes contento, lo recomiendo a cualquiera aunque no le guste.

El deporte se puede compaginar perfectamente con los estudios aunque te metas más en el plano profesional. Yo echo de menos aquellos años en que dejé un poco de lado los estudios, creo que no se debe hacer y se pueden llevar las dos cosas a la par.

Los padres intentan que su hijo haga una carrera antes que dedicarse al deporte porque ven más salida, excepto que uno sea un fenómeno del fútbol, donde se mueve mucho dinero; es necesario combinar estudio y deporte como es el caso de un compañero mío que hizo económicas, está de director de un banco y sigue jugando al Hockey, ese es el ejemplo a imitar aunque sea difícil.

El deporte se puede compaginar perfectamente con los estudios aunque te metas más en el plano profesional. Yo echo de menos aquellos años en que dejé un poco de lado los estudios, creo que no se debe hacer y se pueden llevar las dos cosas a la par.



## Pino Díaz Gimnasia Rítmica

**1.-** Actualmente ya he abandonado la práctica activa del deporte de competición, si bien, continúo vinculada al mismo como técnica deportiva de la Universidad de Vigo y psicóloga colaboradora de la Federación Gallega de Gimnasia.

En mi periodo como deportista de la Selección Nacional de Gimnasia Rítmica, los entrenamientos deportivos requerían una planificación exhaustiva y minuciosa del tiempo. En periodos previos a grandes competiciones (Campeonatos del Mundo o de Europa) el número de sesiones diarias era de dos (10:00 - 14:00 y de 16:00 - 18:00). Las restricciones en cuanto a la dieta de alimentación son muy importantes en este deporte ya que se requiere una tipología muy esbelta.

La dificultad fundamental se centraba a la hora de compatibilizar los horarios de entrenamientos con los académicos; si bien los profesores siempre nos han mostrado un gran apoyo y ayuda.

**2.-** Mi familia siempre ha sido sensible a la importancia del deporte y la actividad física como un aspecto importante de la educación integral

de sus hijos y en este sentido siempre he tenido su apoyo incondicional, en especial de mi padre. A mi madre le costaba más ver el gran sacrificio que supone la práctica deportiva de élite.

En cuanto a las personas más significativas no puedo olvidar a mi primera entrenadora Aurora Martínez y a mi entrenadora en el equipo nacional Emilia Boneva; ambas, además de excelentes profesionales, me han inculcado valores importantes y con ellas conservo actualmente una importante amistad.

**3.-** En mi deporte, la edad de iniciación es muy temprana, en concreto yo comencé mi carrera a los 10 años por lo que realmente no puedo hablarles de un motivo concreto, sino de un proceso progresivo en el que poco a poco te vas implicando y asumiendo nuevos objetivos.

**4.-** El deporte ha marcado de forma importante mis experiencias, mi personalidad, e incluso mi formación profesional. Desde muy joven he asumido importantes responsabilidades y he necesitado ser autónoma para resolver muchas cosas. En general considero que ha influido positivamente en la medida en que me ha ayudado a desarrollar aspectos tales como la capacidad de afrontar dificultades y frustraciones, adquirir hábitos de trabajo y disciplina, afrontar objetivos a largo plazo (era bastante impaciente), ...

**5.-** Quizás disfrute más ahora en mi labor de promoción deportiva con jóvenes estudiantes universitarios, que en mi periodo como deportista en activo. En cuanto a logros, mi trofeo más preciado es el primer puesto en el Torneo Charles Millon.

El mayor sacrificio fue dejar mi familia con 13 años para irme a vivir a Madrid y poder entrenar con la Selección Nacional Española.

La disciplina es un requisito imprescindible pero en absoluto suficiente. En el deporte están implicados muchos componentes para alcanzar el éxito: condiciones físicas, técnicas y psicológicas. Además la gimnasia se engloba dentro de los denominados deportes artísticos por lo que aspectos como la creatividad, la expresión y la interpretación musical son fundamentales.

La gimnasia, como deporte sin oposición directa, requiere que el deportista compita en primer lugar contra sí mismo, contra sus imperfecciones intentando

en todo momento; "pulir minuciosamente" cada uno de los movimientos, sin embargo la competencia contra los demás es otro de los alicientes básicos del deporte de competición.

**6.-** La importancia de la práctica física en el desarrollo integral del individuo ha sido corroborada por gran cantidad de estudios empíricos. La OMS (1978) considera que un nivel adecuado de actividad física es de vital importancia para promover un desarrollo saludable del cuerpo y retrasar su deterioro. Además de estos beneficios individuales, el juego y el deporte son un importante dinamizador de las relaciones sociales en un centro educativo favoreciendo en la infancia y adolescencia la asimilación de importantes valores.

Actualmente el profesorado está constituido por profesionales con una adecuada y especializada formación, por lo que animaría a todos los jóvenes a buscar siempre un hueco en su horario para practicar deporte e implantarlo como un hábito en su rutina diaria. Que animen también a su familia (padres y hermanos), nunca es tarde para comenzar!

Es muy importante, además, encontrar la actividad adecuada para cada joven ya que el amplio abanico de actividades deportivas ofrece alternativas para todos los niveles e intereses.

**«La gimnasia como deporte sin oposición directa requiere que el deportista compita en primer lugar contra sí mismo»**



## Ignacio Bugarín Remo

1.- Tengo dos entrenamientos diarios (mañana y tarde) de dos horas y media de duración cada uno, a lo largo de los seis días de la semana. El domingo, sólo un entrenamiento de mañana.

En cuanto a la dieta, ésta debe ser rica en hidratos de carbono (pastas, arroz, ...), además, cada comida debe incluir un plato más proteico (carne, pescado...) sin olvidar los vegetales y fritos. En general, debe ser una dieta energética y variable, complementada en ocasiones con vitaminas y minerales, sobre todo en épocas de competición.

2.- Siempre tuve el apoyo de la gente que me rodea. Al principio lo consideraban un *hobby*. Más tarde, cuando vieron que la cosa iba en serio, y que iba a aplazar los estudios para dedicarme a mi deporte, les costó un poco más asimilarlo, pero supieron entender lo mucho que significaba para mí; y que era un sueño que sólo podía cumplir en aquel momento, mientras que a los estudios podría dedicarme más tarde, lo cual he hecho.

3.- Me dediqué al deporte de alta competición durante siete años entre 1989 y 1995.

Elegí remo, porque desde que yo recuerdo esta actividad era la que más satisfacción me aportaba; no había nada por entonces que me hiciera más ilusión que llegar a ser un deportista de élite, aún sabiendo que ello no me iba a proporcionar un futuro estable.

Cuando me comunicaron que querían que formase parte de la selección española, dejé los estudios y me fui.

La decisión de hacerme deportista no fue difícil cuando uno es tan joven (algo inconsciente, todo hay que decirlo) y tus mayores ilusiones y aspiraciones están puestas en el deporte que más te gusta.

4.- El deporte significa un conjunto de experiencias y de sentimientos (en ocasiones extremos) que de ninguna otra manera podría haber vivido. Significa los mejores años de mi vida, que ya estoy empezando a echar de menos. En algunos aspectos, el deporte me hizo más maduro y más fuerte, sin embargo creo que



también hay que hablar de los inconvenientes, porque una dedicación tan exhaustiva impide dedicarse a otras cosas importantes, estoy hablando por ejemplo de los estudios que tuve que aplazar.

Creo que mi vida sin deporte sería un poco más gris. El deporte me aporta alegría, es una chispa de color en mi vida.

En mi deporte no se puede hablar de profesionalidad. Así que mi profesión espera que sea la que me prepare para desempeñar, veterinario.

---

**«Me dediqué al remo, porque desde que yo recuerdo esta actividad era la que más me satisfacía me aportaba»**

---

5.- La máxima satisfacción con el deporte ha sido el trabajo bien hecho y el mayor sacrificio abandonar temporalmente los estudios.

Sin apoyos externos es muy difícil que haya deporte.

En el deporte mejor entendido, uno no compite contra nadie, solamente se divierte. En el deporte orientado hacia la competición, se compite

contra uno mismo, principalmente en el día a día, entrenamiento a entrenamiento y no sólo en las regatas.

6.- En los Colegios, porque organizan muchas actividades extraescolares, por la capacidad de organizar eventos deportivos, por el material que compran, se nota que tienen interés por la Educación Física.

Yo creo que no puedo, ni debo, darles consejos a los profesionales de la enseñanza deportiva, en lo que es su terreno. A los jóvenes que se planteen como principal objetivo el disfrutar del deporte, que sigan, lo de conseguir éxitos o no, es secundario.

Y a todos los que nos les gusta la Educación Física del Colegio, creo que es una opción respetable como cualquier otra, pero es una pena porque probablemente no saben lo que se están perdiendo.



## Marcos Vales Fútbol

4.- El deporte es algo muy importante; siempre anhelé dedicarme a una profesión que me sirviera de medio de vida y al mismo tiempo me llenara. Además, el fútbol me permite conocer a muchísima gente y tener grandes amigos en todos los sitios. La vida del profesional la considero como una etapa muy bonita en mi vida. El día que lo deje, espero estar preparado para realizar otra tarea, por eso me estoy formando en la Universidad.

5.- La máxima satisfacción fué jugar en el Deportivo y jugar en la Selección Española. El mayor sacrificio es tener que renunciar muchas veces a la vida de un joven (salir con los amigos), por el enorme sacrificio que supone estar concentrado y viajando la mayor parte del año.

Un deportista compite, sobre todo, contra sí mismo, dado el alto nivel de exigencia y la presión a la que está sometido.

1.- Me levanto a las nueve, desayuno y me voy a entrenar a la ciudad deportiva. Entreno por espacio de dos horas y después me voy a comer con los compañeros de profesión. La comida es variada, fundamentalmente: pastas, arroces, verduras, pescado, legumbres, fruta. A continuación, descanso un poco, y si no tengo entrenamiento por la tarde me voy a la Escuela de Empresariales donde estudio. Por la noche, voy a cenar fuera, veo un rato la televisión y después me acuesto.

2.- Me animaron mucho a jugar al fútbol, sobre todo mis padres y mis entrenadores, al igual que los profesores que se llevaron una gran alegría cuando fiché por el Deportivo. Siempre, de todos ellos, recibí el mismo consejo, que no dejara los estudios.

3.- Llevo en la profesión desde mi incorporación en las filas del Deportivo, en el año 1993. Desde niño, siempre me gustó mucho jugar al fútbol y mi máxima ilusión fue jugar en el Deportivo, el equipo de mi ciudad, por lo que la decisión no fue nada difícil.

---

**«Un deportista  
compite  
sobre todo  
contra sí mismo  
dado el nivel  
de exigencia  
y la presión  
a la que está  
sometido»**

---

6.- Se reconoce la preocupación de un Colegio por el deporte en la dedicación y esfuerzo que pone para que los alumnos dispongan de medios e infraestructuras. A los responsables les diría que promocionen y favorezcan entre los alumnos el deporte, pues éste contribuye a la formación de la persona y al alejamiento de los vicios (alcohol, tabaco, drogas). El consejo que les daría a los que les gusta el deporte es que no lo abandonen por todo lo que he dicho y, además, porque contribuye a la convivencia, a la solidaridad, al espíritu de compañerismo. Y a los que no les gusta les diría que dialoguen con los responsables del Colegio para que mejoren las condiciones y hagan atractiva la práctica del deporte, seguro que le encuentran el gusto. ■