

# ENTREVISTA PERIODÍSTICA

## ANDREU OBÓN

### PARA, PREGUNTA Y PIENSA. PUEDE SER UNA MUY BUENA OPCIÓN

Un alumno del colegio Sagrada Familia Manises de 2ºESO practica atletismo. Se llama Andreu Obón Lara y es conocido por su personalidad, ya que, aunque el deporte que practica sea competitivo, él intenta ser positivo, dar lo mejor de sí mismo en las competiciones y superarse en cada entrenamiento. Es una persona muy amable, simpática y, cuando habla, no deja a nadie indiferente. Ahí va nuestra entrevista:

1. ¿Cuándo empezaste a practicar atletismo?

-Empecé a practicarlo hace cuatro años.

2. ¿Has tenido alguna lesión grave?

-Sí, de hecho, ahora mismo tengo una rotura fibrilar en la cadera, por eso no puedo competir ni entrenar durante un tiempo.

3. ¿Con qué frecuencia entrenas?

-Entreno tres o cuatro días a la semana.

4. ¿Cuántas competiciones sueles tener al año?

-Prácticamente, todos los fines de semana, menos los días festivos.

5. ¿Para ti, ¿qué aspectos no te gustan del atletismo?

-Es un deporte muy duro física y psicológicamente, porque tienes que estar preparado para todo, ya sean victorias o derrotas, y también para superar las lesiones. Además, es muy complicado llevar tu cuerpo hasta el límite, sobre todo en épocas de competición.

6. ¿Cuáles son tus objetivos en las competiciones?

-Supongo que ganar, como cualquiera que compite, aunque a veces no se pueda.

7. ¿Has ganado o has quedado en un buen puesto en alguna de tus competiciones?



-Sí, quedé segundo en el Campeonato de España de salto de longitud, y quedé primero en la Comunidad Valenciana.

8. ¿Te has planteado dejarlo alguna vez?

-No, ya que es un deporte que me gusta mucho, me sirve de desahogo y paso un buen rato con mis amigos.

9. ¿Practicabas o practicas otras actividades?  
¿Cuáles?

-Sí, antes practicaba tenis, natación (de hecho, lo sigo haciendo), esquíaba y montaba a caballo.

10. ¿Por qué dejaste de practicar esas actividades?

-Porque quitan mucho tiempo y fue cuando me di cuenta de que me gustaba más el atletismo, aunque esquío de vez en cuando.

11. ¿Qué debe comer un atleta?

-Mucha fruta y verdura, carne (mejor si es carne blanca), pescado azul, hidratos de carbono horas antes de practicar el deporte y evitar las grasas saturadas e industriales.

12. ¿A qué deportista admiras?

-A Yohan Blake, porque me parece un ejemplo de superación, ya que proviene de una familia jamaicana muy pobre y, gracias al atletismo, consiguió ayudar a su familia.

13. ¿Que le dirías a alguien que quiere ser atleta?

-“¡iiiÁnimo!!!” Es un deporte que te ayuda a creer más en ti mismo y a superar tus miedos y prejuicios. Si estás indeciso y no sabes si ir a atletismo, para, pregunta y piensa, puede ser una muy buena opción, tanto psicológicamente como físicamente. Este deporte te ayuda a saber más sobre ti y así conseguir superar tus metas.



Paula Ruiz Herreros

Andrea Alcayde Sánchez

2ºA