

Daniel Rodríguez, campeón de España promesa en 200 metros

El granadino encabeza la lista de medallistas de la provincia, en la que figuran David Jiménez, Lorenzo Hernández y Claudia Estévez

ATLETISMO

:: JUANJO MARTÍN

GRANADA. Brillante papel rubricado por los atletas granadinos en el Campeonato de España de la categoría promesa en pista cubierta, que se ha celebrado estos días en Madrid. Cuatro medallas sumó la delegación nazarí en esta cita entre las estrellas del mañana en esta disciplina, siendo Daniel Rodríguez quien logró el mayor botín al colgarse la presea de oro en la prueba de los 200 metros lisos.

El velocista del club Playas de Castellón ya anticipó en las eliminatorias que se encontraba en un gran momento de forma, algo que ratificó en la final. En ella detuvo el crono en un estratosférico 21.04, lo que se convirtió en el récord histórico de este Campeonato, así como la mejor marca andaluza. Rodríguez brilló en el doble hectómetro hasta el punto de que estableció el séptimo mejor registro español en el apartado absoluto de todos los tiempos, y el segundo mejor en promesa. El



Daniel Rodríguez, campeón de España promesas. :: FED. ANDALUZA

corredor entrenado por Daniel Jiménez fue una auténtica centella y apunta lejos tras coronarse en este Nacional con 22 años.

No fue el único éxito para un granadino que corre en el Playas de Castellón. Su paisano David Jiménez accedió al tercer cajón del podio en la prueba del 400 metros liso. El granadino logró un tiempo de 48.01 que le permitió terminar entre los tres mejores de la carrera.

Ese mismo puesto fue el obtenido por Claudia Estévez, tercera en el 3.000 metros lisos. La motrileña

del club levantino continúa su progresión y ya está entre las mejores de todo el país. Ese mismo premio consiguió Lorenzo Hernández en lanzamiento de peso. El motrileño, perteneciente al FC Barcelona, firmó un intento de 16'03 metros, un poco alejado del dúo en cabeza pero suficiente para concederle la codiciada presea de bronce.

Ese sitio entre los mejores lo buscará también David Sánchez (Playas de Castellón), quien se metió en una final del 1.500 que se celebrará el próximo 24 de febrero.

ZORAIDA RODRÍGUEZ VÍLCHEZ
PSICÓLOGA DEPORTIVA

NO TE ARREPIENTAS POR NO INTENTARLO

Merece más la pena decir que por ti no quedó que quedarte con la duda de qué hubiera pasado

✉ www.zoraidarodriguezvilchez.es
@ZoriPsicologa



Hoy, San Valentín, me da mucho juego para reflexionar sobre este tema. Son muchas las personas que acuden a mi consulta con problemas de pareja, o enamorados aún de alguien que se ha alejado de su lado. Cuando llega esta situación se plantean si deberían dejar de intentarlo, si deberían tirar la toalla. Se lo plantean aún incluso en casos en los que se ve claro que no hay mucho que hacer. Pero creo que quedarse con la duda de qué hubiera pasado si hubieses luchado por tu amor es peor que el jarro de agua fría cuando te dicen que no.

Mi opinión es que tienes que buscar el límite entre mantener tu dignidad y orgullo y luchar por lo que quieres. Hay un límite entre el «ya es suficiente, piensa en ti un poquito» y el «que no te coma la conciencia por no haber sido valiente». Y en ese límite, incluso rayando el de «para ya», siempre hay una oportunidad más, porque las personas a veces necesitamos esa bofetada de realidad para terminar de creernos que debemos parar. Así tu conciencia se quedará tranquila. Puede que no te guste el resultado, pero sabes que has hecho hasta donde dependía de ti, y eso es muy importante.

Este consejo vale para todos los ámbitos de nuestra vida: el trabajo, un sueño que tengas, luchar por una amistad, y por supuesto, el deporte.

No hay nada peor para los resultados en el deporte que decidir por anticipado, que no hay nada ya que hacer; tirar la toalla cuando aún queda una oportu-

nidad. Esto les ocurre a muchos deportistas, que se sienten bloqueados, que han dejado de tener resultados, que su cabeza les impide sacar todo su talento. Y bajo la excusa del «ya no puedo más, no hay nada que hacer», dejan de luchar en cada entreno, abandonan en las competiciones... pues esa razón que ellos mismos se han creído es la excusa perfecta ante el posible fracaso de intentarlo una vez más.

Pero, amigos, os digo que al tiempo os arrepentiréis. Muchos me han contado como, a toro pasado, miran atrás y les ronda en su cabeza qué hubiera pasado si lo hubieran intentado una vez más, si hubieran decidido no abandonar su deporte, si le hubieran echado valor y hubiesen probado a correr una carrera una vez más. Como decía antes, siempre hay un límite. Si objetivamente está claro que ya has llegado a tu tope, que nada va a ser igual que antes, empeñarse en lo que no va a ser tampoco es cuestión. Pero eso no significa que tengas que tomar una decisión drástica. A lo mejor ya tu edad, tu físico, o esa lesión ya no te permiten estar entre los cinco primeros, pero eso no significa que debas dejar tu deporte.

La duda es la peor enemiga de la tranquilidad y la paz interior. Los «y si» son el martillo pilón que no dejan dormir la conciencia. Créeme, más vale que te enfrentes a un posible fracaso que convivas con la certeza de que hubo una posibilidad. Sabrás que al menos lo intentaste, que lo intentaste de verdad.

ALHAMBRA NIEVAS Y JOSÉ MANUEL RUIZ, ANDALUCES DE ORO

Ayer tuvo lugar la gala de entrega de los Premios de la Federación de Periodistas Deportivos de Andalucía FPDA en el Auditorio Príncipe de Asturias de Torremolinos, donde dos granadinos fueron galardonados. El premio 'Valores humanos' correspondió a la árbitro internacional de rugby Alhambra Nievas, mientras que José Manuel Ruiz fue distinguido como 'Andaluz de oro'.



IDEAL



RUTA DEL SOL
VUELTA CICLISTA A ANDALUCÍA
del 15 al 19 de FEBRERO de 2017

GRANADA

CON LA VUELTA CICLISTA A ANDALUCÍA

Llegada: miércoles 15 de febrero de 2017 a las 16:30h
Entrada a la capital por la Carretera de la Sierra - Meta situada en el Paseo del Salón

PATROCINA:



PROMUEVEN:

