

## Tras los pasos de Borja Vivas



Javi García y su compañero Guillermo Cárdenas están a punto de terminar su entrenamiento. Dan vueltas al anillo de la Ciudad Deportiva de Carranque tras las series lácticas marcadas por su entrenador. Sólo les queda estirar y afrontar esta entrevista para la que el joven atleta no esconde sus nervios. Es un chico maduro y responsable, según apuntan los que le conocen en la intimidad. Le gusta jugar a la play con sus amigos, le definen como sociable, divertido, curioso y siempre con ganas de aprender.

Acaba de proclamarse campeón de España sub 16 en 300 metros vallas (distancia propia de esta categoría, pues no corren el 400) tras otras dos participaciones en competiciones de este nivel y es una de las promesas más destacadas del Club Atletismo Málaga. Este club gestiona la escuela deportiva del Ayuntamiento de Málaga de esta

disciplina.

Hoy conocemos a... **Javier García Trascastro** (Málaga, 15/02/2006)

### DEPORTE

- **Cuéntame un entrenamiento de semana de competición:** comenzamos con tres vueltas a la pista de 400 metros, calentamiento de movilidad (ejercicios de skipping, contra skipping y progresivos). Después hemos hecho series de velocidad de 250 m, 200 m y 150 m, son series lácticas, para terminar rodando 15 minutos y estirar un poco. Éste es un entrenamiento intenso, pero cortito y bastante descanso. Dos días después lo repito en la ciudad en la que compita.
- **Club al que pertenece:** Club Atletismo Málaga, en el que llevo ocho años.
- **Años que lleva practicando atletismo:** ocho.
- **¿Siempre en la misma disciplina?** Empecé en el fondo, con las distancias más largas y poco a poco fui empezando con la velocidad y, sobre todo, las vallas.
- **Años que lleva en la escuela deportiva:** ocho años, desde que llegué.
- **¿Qué es lo que más le gusta de la escuela?** El equipo que se forma aquí y los valores que se aprenden.
- **¿Cuántos días entrenas a la semana?** Entre tres y cuatro días.
- **¿Y horas semanales?** 2 horas diarias.
- **¿Siempre aquí en Carranque?** Casi siempre, aunque por el calor también voy al Estadio de Atletismo, que tiene más sombra y se agradece más.
- **¿Lo completa con algunos otros ejercicios?** No voy al gimnasio todavía, como mucho hago algunas series de abdominales y flexiones.
- **¿Has participado en los Juegos Deportivos Municipales?** Sí. Cuatro años, dos años de benjamín y dos de alevín.

- **¿Con qué bagaje?** Creo que saqué 10 oros, siete platas y un bronce.
- **¿En qué disciplinas?** En peso, longitud, fondo, campo a través.
- **¿Qué recuerdos tienes de los Juegos Deportivos Municipales?** Allí fue donde aprendí a competir y querer mejorar.
- **En casa, ¿practica alguien más el atletismo?** Mi hermano pequeño también hace atletismo aquí en la misma escuela.
- **¿Crees que te imita?** En parte creo que sí, pero mis padres ven que, al margen de unos objetivos deportivos, existen unos valores y una disciplina que pueden formarle como persona.
- **¿Por qué se aficionó a éste y no a otro deporte?** Desde pequeño siempre me gustó correr, hacer deporte y siempre me han llamado la atención los Juegos Olímpicos y las competiciones de atletismo. Siempre los veía. Un amigo me recomendó hacer atletismo y nos apuntamos los dos en la escuela. Él estuvo hasta categoría infantil y ya lo dejó.
- **Te acabas de proclamar campeón de España en 300 m vallas en Lérida, ¿cómo afrontasteis los días previos al campeonato?** Mis padres me han contado tras esta cita que decidieron que fuéramos unos días antes a esta ciudad para que me aclimatara al lugar, hacer algo de turismo e intentar liberarme de esa presión que me daba el ir primero en el ranking nacional.
- **Cuéntame cuál fue tu primer pensamiento tras cruzar la meta, ¿de quién o de qué te acordaste?** Me acordé de mi entrenador.
- **¿Cómo marchó la semifinal?** Las cosas salieron como planeaba, incluso pude batir mi marca personal y romper la barrera de los 40 segundos.
- **¿Veías muy probable entrar en la final?** Me veía con muchas posibilidades y estaba bastante mentalizado.
- **El día de la final, ¿cuáles eran tus pensamientos?** Sabía que llegaba uno de los momentos más importantes y de mayor responsabilidad de mi vida y aunque los nervios se notaban, sabía perfectamente lo que tenía que hacer.
- **Y la estrategia de carrera, ¿salió según lo planeado o tuviste que cambiar algo en esos 40 segundos escasos de competición?** La carrera fue como la previmos en los entrenamientos y los mínimos fallos que tuve semanas antes supe corregirlos a la perfección y salió la carrera soñada.
- **Es un primer escalón a años de trabajo, ¿no?** Sí, estuve el año pasado en el Campeonato de España sub 16 de Granollers en octubre. Fui como sub 16 de primer año e hice el puesto 11º. El año anterior estuve en el Nacional en Soria, como sub 14 de segundo año y ocupé la 15ª plaza.
- **¿Cuál es la siguiente competición en la que piensas?** Tengo un verano para descansar, pero ya estoy pensando en la temporada de invierno.
- **¿Hay ya un nuevo día y reto en el calendario?** Aún no.
- **¿Cómo es tu alimentación?** Como de todo, equilibrado: pescado, carne y mucha fruta. En una semana en la que compito, tomo pasta día sí, día no.
- **¿Estás viendo los Juegos Olímpicos?** Sí.
- **¿Qué es lo que más te ha gustado de lo celebrado hasta ahora?** La exhibición de Warlhom haciendo el récord del mundo en los 400 metros vallas.
- **¿Quién es tu modelo deportivo en el atletismo?** Al que más veo es a Orlando Ortega, es vallista y siempre me fijo en él.
- **Tu sueño deportivo:** sería llegar a unos Juegos Olímpicos, aunque suene lejano.

## PERSONAL

- **¿Qué otros deportes te gustan? ¿eres de algún equipo en particular?** Me gusta mucho el fútbol, juego mucho con mis amigos. Soy del Málaga y he estado de socio desde los tres años. Lástima que la pandemia nos impida ir ahora a La Rosaleda. Somos socios mi familia entera.
- **¿Tiene hermano/as?** Sí, uno pequeño.
- **Colegio/instituto en el que estudias:** Colegio Los Olivos.
- **¿Qué aficiones tienes?** Me gusta la música, toco el piano. Me gusta viajar, quedar con mis amigos y hacer deporte, sobre todo, fútbol. También me gusta jugar a la play.
- **Su grupo favorito de música:** Imagine Dragons. ¿De qué estilo es? Música pop.
- **Su canción favorita:** "Radioactive", del mismo grupo.
- **Comida favorita:** solomillo de ternera.
- **Una meta como persona o por alguna afición que tengas:** me gustaría dedicarme a la medicina deportiva.
- **Un modelo en la vida (puede no ser deportista: escritor, médico, investigador, político...):** admiro mucho a Antonio Banderas porque, aunque es una estrella de Hollywood, siempre se acuerda de Málaga y hace muchas cosas aquí por nuestra ciudad.

## SU ENTRENADOR, VÍCTOR DOMÍNGUEZ

- **¿Cómo se inicia usted en el atletismo?** Fue en mi colegio, el Blas Infante a través de mi profesor de Educación Física, que era entrenador de balonmano. Él empezó a crear un club de atletismo, el Blas Infante, con chicos de 6º, 7º y 8º. De ahí paso al Club Mainake, por desaparición del anterior, luego ingresamos en el Club Universidad de Málaga tres años y después, entro en el Club Nerja, donde acabé a los 34 años mi carrera deportiva como lanzador de jabalina. Competí con ellos en División de Honor en la Liga Nacional.
- **¿Y cómo se planteó la opción de empezar a entrenar?** Empecé a entrenar en mi instituto en Puertosol y, como me gustaba la docencia, acabé estudiando Magisterio (rama Educación Física). Después pasé a las Esclavas, donde estuve dos años, formando a niños en atletismo y en voleibol. Mi llegada a Carranque fue en 1997 cuando entro en el programa de las escuelas deportivas municipales y, desde entonces, he estado haciendo cursos de entrenador hasta llegar a ser entrenador nacional.
- **¿Cuántos chicos lleva actualmente en el Club Atletismo Málaga?** Más de 40, desde los pequeños (de 8 a 11 años) a los mayores (de 12 en adelante). Por la pandemia, llevamos dos años con menos alumnos, sobre todo aquí en Carranque.
- **¿Cómo son los entrenamientos en su club a estas edades?** En el Club de Atletismo Málaga tenemos claro desde el principio que el entrenamiento es integral y general, en el que la formación es lo principal. La formación es hacer de todo, que conozcan todas las disciplinas porque desarrollan diferentes cualidades. Cada prueba tiene unas peculiaridades y características y se están desarrollando todas durante el inicio de su carrera deportiva. Javi, de benjamín y de alevín (incluso de infantil y de cadete) ha participado en el Campeonato de Andalucía de pruebas combinadas. Este año hubiéramos querido que participara en el Campeonato de Andalucía de pruebas combinadas sub16 (con lanzamientos, saltos, vallas, carreras), pero hubo un error con la inscripción y no pudo ser.
- **¿Cuántos núcleos tiene el club?** Tenemos dos, la Ciudad Deportiva de Carranque y el Estadio de Atletismo. Los más destacados son Javi y Guillermo Cárdenas.
- **Cómo inicia la vinculación con Javi:** Javi llega de la mano de un amigo, que es quien lo acerca al club y estuvieron juntos cinco años.
- **¿Cómo ve la situación del atletismo malagueño, presente y futuro?** Con la pandemia, como es un deporte al aire libre, hemos tenido un repunte de inscripciones. En Málaga hay varios clubes que tienen

una cantera saneada y hay bastantes resultados. Hay mucho buen nivel en categorías infantil y cadete. De hecho, el atletismo andaluz es uno de los más pujantes en España. Ahora hemos sido segundos en el último Campeonato de España de selecciones autonómicas, por detrás de Cataluña.

© Área de Deporte del Ayuntamiento de Málaga - A. Sepúlveda

## Javi García Atletismo Málaga

