

¡UNA DE TENIS DE MESA!



Hola, soy Marina Níguez de 3ºESO. Soy deportista de élite y me dedico a jugar al Tenis de Mesa. Empecé a hacer deporte hace cinco años en las Escuelas Municipales. Al poco tiempo, el entrenador vio mis aptitudes y me dijo que si quería ir a entrenar con los mayores.

Entreno todos los días sobre tres horas, quince horas semanales. En vacaciones, son sesiones de mañana y tarde, a tres horas por sesión.

Mis entrenamientos hace dos años no eran muy intensos, debido a mi nivel, pero desde entonces he mejorado mucho. Ahora mis entrenamientos son intensos, serios y los aprovecho al máximo.

Trabajar en un equipo a veces es algo complicado, porque todos no jugamos igual, pero es bonito cuando poco a poco trabajas en grupo y las cosas salen bien.

El partido más emocionante que he jugado ha sido la final del Campeonato de España y además la gané. También hace unas semanas la Selección Española me convocó para jugar un Torneo Internacional.

Para mí las situaciones más desagradables dentro del ámbito deportivo son las lesiones, estás mal físicamente, pero a la vez estás mal psicológicamente, te hundes y todo te va mal.

Me cuesta mucho compaginar los estudios con el deporte. Cuando salgo del colegio, voy a comer; luego tengo dos horas más de clases en mi casa. Cuando termino las clases a las 17:30h voy a entrenar las tres horas. Llego a casa sobre las nueve de la noche, me pongo a hacer todos los deberes, ceno, me ducho y después me pongo a estudiar.

Es muy duro y sacrificado lo que hago, pero luego obtienes recompensa por ambos lados. Yo animo a todos mis compañeros a que hagan deporte, porque es bueno para la salud y además luego estás más relajado/a.

Mi futuro lo veo encaminado hacia el deporte. Como para todos, lo más serían unos Juegos Olímpicos, pero eso para mí es un objetivo a largo plazo. Ahora mismo mis objetivos a largo plazo son: Campeonato de Europa en Junio y poder jugar con la Selección Absoluta. Cuando se acabe mi carrera como deportista me gustaría ser entrenadora.

En mi futuro académico, yo pienso terminar la ESO y después depende de cómo me vaya en el deporte. Lo que mejor me vendría sería entrar en un Centro de Alto Rendimiento (CAR) para tener mejor compaginación y poder entrenar más. Yo de mayor quiero ser profesora de Educación Física, pero no me disgustaría hacer fisioterapia