La Región

José Alfonso Palomanes: del Seminario a medallista

GONZALO GAY - 22-02-2010

José Alfonso Palomanes es uno de los atletas con mayor proyección de la provincia. Se inició en su pasión por el atletismo durante su estancia en el Seminario, para continuar con su preparación, ya centrado en su actual especialidad, el triple salto, donde ha ido acumulando medallas y marcas relevantes a nivel gallego y nacional. En la actualidad estudia en Pontevedra la licenciatura de Actividad Física y Deportiva, al tiempo que recupera las sensaciones que había dejado un poco de lado durante el pasado 2009 por culpa de una inflamación que le obligó a operarse.

¿Cómo empezó en esto del atletismo?

Mis comienzos fueron en el Seminario. Javi era mi profesor de Educación Física y me animó cuando tenía 13 o 14 años. Empecé con salto de longitud. Al triple salto pasé cuando salí del Seminario. Me pareció bastante difícil y me llamaba la atención. Es una disciplina que requiere mucha concentración porque son tres saltos y todo es consecuencia de otra cosa, de la anterior.

¿Cómo ha sido su evolución hasta el momento?
Mi marca en el 2008, cuando quedé campeón de España y séptimo del mundo en mi categoría, con 16,01, se vio frenada en el 2009. Una inflamación en la pierna por un viejo problema me obligó a operarme y eso retrasó mi pareparación durante ese año, así que no pude superar los 15,92. Este año estoy sintiéndome mejor que nunca y tengo una marca de 15,76 en pista cubierta, y espero alcanzar esos 16,01 de hace dos años al aire libre en el curso de esta temporada.

¿Porque lo suyo es el aire libre?
La pista cubierta no la estoy preparando especialmente, aunque estoy consiguiendo marcas que me están sorprendiendo a mí mismo, al menos este año.

¿Y además de deporte, estudios?
Estoy preparando la licemciatura de la aActividad Física y Deportiva en Pontevedra, así que no puedo dedicar todo el tiempo que quisiera a los entrenamientos, pero de momento va la cosa bien.

La verdad es que cuando conseguí esa plata en el Nacional acababa de pasar una gastroenteritis y eso me penalizó un poco. También es verdad que en esa cita faltaban rivales que son importantes a nivel nacional, así que tampoco sé qué hubiera pasado si vienen todos los que son. En todo caso yo sigo entrenando y todo lo que venga será bueno.

¿El atletismo requiere un especial sacrificio?
Sin duda que el atletismo exige esfuerzo, tiempo y dedicación, pero merece la pena porque también te da muchas satisfacciones.

¿Qué objetivo se ha marcado para esta temporada?
El objetivo está complicado, quizás el Europeo quede bastante lejos porque piden una marca muy alta. Puede que mi pico de forma este año llegue con el Iberoamericano de aire libre, que seguramente será en el próximo mes de abril.

A nivel de entrenamientos sí que me ayuda a conocer algunas cosas y mejorar aspectos de mi preparación que después pueden favorecer la consecución de marcas más importantes, las que espero hacer este año.