EL DESTACADO DE LA SEMANA

JOSÉ ALFONSO PALOMANES / Recordman gallego absoluto de triple salto

Un diamante en bruto

El ourensano entrena al más alto nivel en el Centro de Tecnificación de Pontevedra

FRANCISCO GONZALEZ CONDE

Comentan los técnicos de atletismo que Ourense posee un diamante en bruto en la figura de José Alfonso Palomanes. Quizá el integrante del Ourense Atletismo Academia Postal ya esté comenzando a pulirse, bajo las órdenes de Mario González, su entrenador, primero en Ourense, y desde hace dos temporadas en el Centro de Tecnificación de Pontevedra. Domina la disciplina de triple salto a nivel nacional desde la categoría cadete, después en la juvenil y ahora en la promesa. Además, sus rivales ya le temen a nivel absoluto.

Ramón Cid, máximo responsable a nivel nacional de salto, habla maravillas del atleta ourensano, e idéntica firma de pensar tiene el presidente de la Federación Española de Atletismo, José María Odriozola.

Quien ha guiado deportivamente los pasos de José Alfonso Palomanes, Mario González, comenta que "es un atleta de enorme calidad que no deja de sorprenderme día a día". Es muy disciplinado en el trabajo y un gran competidor, y lo da todo hasta el final, tanto es así que muchos de sus mejores saltos en competición los ha logrado en el último intento. Palomanes obstenta ya los récords gallegos de triple salto cadete, juvenil, junior, promesa y absoluto de pista cubierta. Al aire libre le falta sólo el absoluto, aunque nadie pone en duda que muy pronto lo conseguirá.

El atleta ourensano, durante una de las competiciones.

Los datos

Nombre: José Alfonso Palomanes Martínez
Fecha de nacimiento: 2 de enero de 1989, en Ourense

Club: Ourense Atletismo Academia Postal
Entrenador: Mario González
Profesión: Estudiante INEF

Récord Gallego de triple salto en pista cubierta de las categorías:
Absoluta, promesa: **15,60** Júnior: **15,44**
Juvenil: **14,80** Cadete: **13,32**

Récord Gallego de triple salto en pista aire libre de las categorías:
Promesa: **16,01** Júnior: **16,01**
Juvenil: **15,56** Cadete: **13,90**

"Mi primer gran test esta temporada será el Nacional en pista cubierta de Sevilla"

Un paso más. José Alfonso Palomanes lleva camino de convertirse en referencia del deporte ourensano y desde luego del atletismo gallego y nacional. El sábado, en el Gran Premio de pista cubierta de Zaragoza, lograba borrar de la lista de récords gallegos absolutos de triple salto a Francisco Castrillo. Su marca de 15,56 metros databa de 1974, y Palomanes conseguía superar ese registro en dos ocasiones: primero 15,57 y poco después 15,60.

El sábado logró batir el récord gallego absoluto de pista cubierta más antiguüo.

El concurso que realicé no fue nada malo, y la marca desde luego ha sido muy buena aunque las sensaciones técnicas no fueron todo lo buenas que quisiera.

Sin embargo mejoraba la marca en dos ocasiones.

Empecé la competición con un salto de 15,07 metros y fui mejorando para saltar en el quinto 15,57, y en el sexto 15,60 (en el concurso fue segundo, Emilio Bellido saltó 17 centímetros más).

Con esa marca pasa a ser usted segundo del ranking nacional absoluto.

Por el momento sí pero la temporada invernal está empezando. Quedan los campeonatos de España y los encuentros internacionales, y desde luego esta temporada hay mucha igualdad y seguro que las marcas se mejorarán.

¿Y por lo que se ve, también puede mejorarla?

Poder se puede, ésta ha sido la primera competición seria de triple. Hice dos con ocho pasos, una carrera más corta, ahora que es mayor y si logramos encajar la técnica con la velocidad desde luego que se puede mejorar.

¿Dicen los técnicos que puede superar esta temporada los 16 metros, ¿lo logrará?

Sé que puedo pasar de los 16 metros, pero saber cuándo es más complicado. Uno de los objetivos que nos hemos planteado mi entrenador y yo es consolidar esa marca en la temporada de verano. Ahora, en pista cubierta es más difícil, pero no se puede descartar.

¿Cuáles son sus siguientes competicones?

Lo más inmediato es el Campeonato de España absoluto de pista cubierta, en Sevilla, dentro de dos semanas. El año pasado logré la medalla de bronce y desde luego que me gustaría estar peleando de nuevo por un puesto en el podio. Sólo una semana más tarde será el Nacional en categoría promesa. En ambos casos no será fácil estar entre los mejores, y es que como ya dije esta temporada hay muchos atletas igualados. Ya en verano, la competición más importante será el Campeonato de Europa sub 23. Lograr un puesto de finalista sería muy bueno, máxime teniendo en cuenta que es mi primer año en la categoría sub 23.

> "La operación en la rodilla fue para corregir un ostiocondroma que me molestaba para entrenar"

Sufría en septiembre una operación en la rodilla, ¿cómo se siente ahora?

No se puede decir que fuera una lesión, más bien fue una corrección que me realizaron en la rodilla. Tenía un ostiocondroma que me molestaba y me impedía entrenar con normalidad. Ahora está todo bien, lo único es que la temporada la comencé un poco más tarde, pero quizás hasta puede ser beneficioso y llegar a tope al final.

Calendario deportivo de la semana

LUNES 9

CICLISMO
Vuelta a Mallorca, 2ª etapa
Cala Millor - Cala Bona

TENIS
ATP: Costa do Sauipe (BRA), Rotterdam (NED) y San José (USA)
WTA: París y Pattaya (YHA)

MARTES 10

ATLETISMO
Lievin (FRA)
Reunión Internacional Paso de Calais

AUTOMOVILISMO
Entrenamiento escuderías Fórmula Uno: **Jerez:** Red Bull, Racing, Toro Rosso, Renault, McLaren y Williams
Bahrein: BMW, Toyota y Ferrari

CICLISMO
Vuelta a Mallorca, 3ª etapa
Pollensa - Puerto de Alcudia

FÚTBOL
Amistoso subˈ21. Desde Cartagena
España-Noruega
Amistoso subˈ19. Desde Inglaterra
Inglaterra-España

MIÉRCOLES 11

BALONCESTO
Euroliga
TAU Cerámica-Armani Jeans
Partizán Belgrado -Unicaja
Hamburgo-Portland San Antonio

CICLISMO
Vuelta a Mallorca, 4ª etapa
Bunyola - Bunyola

FÚTBOL
Amistoso. Desde Sevilla
España - Inglaterra (22:00 h. - TVE1)

VOLEIBOL
Copa CEV, fase principal
París Volley-Unicaja Almería
Copa Challenge fem., 1/4 final, ida
Rabita Baku (AZE)-Albacete

JUEVES 12

AUTOMOVILISMO
Campeonato del Mundo de Rallys
Desde Noruega (3ª prueba) y desde Qatar (4ª prueba)

BALONCESTO
Euroliga
Barcelona-Alba Berlín
Real Madrid-Maccabi

CICLISMO
Vuelta a Mallorca, 4ª etapa
Margaluf - Palmanova

VIERNES 13

AUTOMOVILISMO
Campeonato del Mundo de Rallys
Desde Noruega (3ª prueba) y desde Qatar (4ª prueba)

SÁBADO 14

ATLETISMO
Desde Valencia
Reunión Internacional Ciudad de Valencia

BALONMANO
Liga de Campeones
Barcelona-Ciudad Real

FÚTBOL
Liga BBVA. 23 jornada
Betis-Barcelona
Deportivo-Osasuna
Valencia-Málaga (22:00 h - LaSexta/TVG)

DOMINGO 15

ATLETISMO
Desde Castellón: Cross Internacional
Desde Madrid: Gran Premio Villa de Madrid de Cross

AUTOMOVILISMO
Desde Daytona. 500 millas

BALONCESTO
Desde Phoenix. Partido de las Estrellas NBA

BALONMANO
Liga de Campeones
Veszprem-Ademar León

FÚTBOL
Liga BBVA. 23 jornada
Sporting-R. Madrid
Almería-Valladolid
Athletic-Recreativo
Racing-Villarreal
Numancia-Mallorca
Espanyol-Sevilla
At. Madrid-Getafe (21:00 h - C+)