



Las estrellas del Grupo

Enya Carvajal | Componente del equipo de atletismo

“No se me daba bien la resistencia, así que me pasé a la velocidad”

“Creo que el nivel medio de los velocistas asturianos no es muy bueno, aunque sí hay algún atleta destacado; mi objetivo es lograr la mínima para el Nacional”

J.J.
GUON

Perfil

Enya Carvajal.
17 años.
Especialista en triple salto,
60 metros vallas y 60 metros
lisos.
10.29 en 60 vallas.

Enya Carvajal comenzó muy pequeña en el atletismo, al poco comprobó que lo suyo no eran las pruebas de resistencia sino la velocidad de la que se ha convertido en una de las promesas asturianas.

—¿Cómo fueron sus inicios en el atletismo?

—Empecé con 5 ó 6 años como actividad extraescolar en el colegio Begoña y desde entonces no he querido cambiar de deporte.

—¿Desde cuando está en el equipo del Grupo Covadonga?

—Desde hace cuatro años.

—¿De las tres pruebas que participa tiene alguna preferida?

—De momento voy a seguir haciendo las tres pero la que más me gusta es el 60 vallas.

—¿Qué objetivo tiene para esta temporada?

—Lo que me gustaría hacer es la mínima para el Campeonato de España en los 60 vallas y también en los 60 lisos.

—Y ¿están lejos esas mínimas?

—En las vallas no estoy muy lejos pero estamos todavía a principios de temporada y espero mejorar bastante.

—¿Siempre hizo velocidad o antes hacía otro tipo de pruebas?

—Al principio empecé con el cross pero se vio que no lo mío era más la velocidad que la resistencia y por eso me decanté por las pruebas de velocidad. De eso hace ya unos siete años.

—¿Cuánto le dedica al atletismo?

—Suelo entrenar entre una hora y media y dos horas cinco días a la semana. Mi entrenador es Solís.



Enya Carvajal, en Las Mestas. | ÁNGEL GONZÁLEZ

—¿Tiene algún atleta preferido?

—No, lo cierto es que no me fijo en nadie.

—¿Qué les diría a otros jóvenes para que se acerquen al atletismo?

—Es una forma de hacer deporte, de mantenerse en forma y además lo pasas bien.

—Completó este fin de semana ¿qué tal?

—Fue un control federativo y participé en triple y en vallas. En triple no me fue muy bien pero en vallas fue bastante bien.

—¿Qué nivel hay en Asturias en sus pruebas?

—Creo que el nivel general no es muy bueno aunque sí hay algún atleta destacado.

—¿Cómo marchan los estudios?

—Estoy haciendo el bachiller científico y de momento lo llevo bien.

—¿Le cuesta compaginar los estudios con los entrenamientos?

—No de momento lo llevo bien, es todo cuestión de organizarse bien. Hay tiempo para hacerlo todo.

La cancha

El voleibol en la escuela

Argumentos en favor del aprendizaje de este deporte

Joaquín Álvarez
Entrenador de voleibol

Los argumentos decisivos que se puedan alegar en contra del voleibol como deporte escolar se refieren generalmente a las dificultades iniciales de aprendizaje. Hace falta una formación básica sencilla, fácil de aprender y con una gran variedad de movimientos, capas de retener la atención de los niños y que no exija un período excesivamente largo de aprendizaje ante de iniciar el juego propiamente dicho.

Se recomienda el inicio de aprendizaje para niños y niñas de 7 años en adelante para que a partir de los 11 ó 12 años el dominio del juego ya sea notorio. Tenemos que aprovechar la gran habilidad de los niños a estas edades y su afán de aprender. Al



Jugadoras benjamines durante una competición. | J. M. CARBAJAL

principio va a depender fundamentalmente de la habilidad individual de cada jugador y solo poco a poco van adquiriendo mayor importancia la táctica y el juego de conjunto.

Para que un juego de balón resulte fluido y ordenado el jugador debe dominar los elementos básicos del mismo. Si no sabe recoger ni tirar un balón correctamente no voleibol pero tampoco baloncesto o balonmano. Al principio en el voleibol es suficiente conocer dos elementos básicos: toque de mano baja y el saque; más tarde se aprende el pase de dedos, el remate, la defensa y el bloqueo. En el voleibol el comportamiento del jugador en el campo frente a sus compañeros es más importante que en otros juegos de balón. En éstos está permitido que el balón caiga y ruede por el suelo, en el voleibol el juego se para cuando el balón toca el suelo.

La regla fundamental es: aprender jugando y practicar jugando.