

ENTREVISTA A SEBASTIÁN LÓPEZ MUGUERZA

Ficha Personal

- Nombre: **Sebastián López Muguerza**
- Lugar y fecha de nacimiento: **10 de noviembre de 2000**
- Residencia: **Barañain**
- Estudios: **1º de Bachillerato - Ciencias**
- Equipo: **Piragüismo Pamplona - Iruñea Piraguismoa**
- Categoría: **Juvenil**

“La piragua me ayuda a tener la cabeza despejada y poder estudiar mejor”.

“Pamplona se ve distinta desde el río”

¿Cómo fueron tus inicios en este deporte?

En el verano del 2010 me apunté con mis hermanos a un curso de iniciación en la Escuela de Piragüismo en Pamplona y desde entonces estamos enganchados.

¿Por qué elegiste el piragüismo y no otro deporte?

Cuando empecé también hacía patinaje de velocidad, pero estar en el río me encanta.

En esta sociedad en la que quien no practica uno de los deportes, digamos mayoritarios, es un poco “bicho raro” ¿Qué te dicen tus amigos de que te dediques a esta modalidad?

A veces me pican, me dicen que no es un deporte, que no hay mucha gente... pero me apoyan y me felicitan.

¿Qué te aporta a tu vida diaria?

Sobre todo constancia, aprender a organizar el tiempo que tengo para estudiar y entrenar. Los de mi categoría, para poder aspirar a competiciones nacionales e internacionales, entrenamos 5 o 6 días a la semana unas 2 horas diarias. Puede parecer mucho tiempo pero al final el tiempo que le dedico al estudio resulta mucho más productivo ya que llevamos todo al día. La piragua me ayuda a tener la cabeza despejada y poder estudiar mejor.

¿Qué modalidad practicas?

Aguas tranquilas: sprint y maratón. A mi edad se pueden compaginar las dos modalidades.

¿Has probado otras?

Si con nuestro antiguo entrenador, Xabi Prieto, hemos hecho aguas bravas. Estas prácticas son importantes puesto que en las competiciones de ríos saber cambiarte de corriente, leer el río y saber por qué orilla hay que ir o cambiarte de una a otra es muy importante.

¿Es este un deporte caro?

Si se quiere practicar a un nivel elevado y tener buen material es caro, una piragua de alta competición puede rondar los 2.000 €, la pala unos 250 €. De todos modos una piragua, si se cuida, te puede durar muchos años y el Piraguismo Pamplona - Iruñea Piraguismoa nos proporciona todo el material. Sólo cuando pasamos a la categoría juvenil nos compramos nuestra pala.

¿Qué cualidades tiene que tener un buen piragüista? ¿Interviene más la fuerza o la técnica también es importante?

Sobre todo la constancia y saber sufrir. La técnica es muy importante. Yo no soy muy grande, pero la técnica la trabajamos mucho en el club y eso hace que pueda ganar a otros chicos bastante más fuertes que yo. De todos modos la fuerza también es trascendental. Y también la cabeza. Tienes que conocer a tus rivales para saber donde puedes ir en cada momento, cuando puedes tirar y cuando no...

¿Cuáles son las tuyas?

Creo que la constancia y mi capacidad de sufrimiento. Mi entrenadora me dice, además, que técnicamente no lo hago mal.

¿En qué crees que deberías mejorar?

Sobre todo desarrollar físicamente, coger más fuerza y explosividad.

¿Cómo ves el piragüismo en Navarra?

Creo que está muy bien, está creciendo mucho. Gracias a la Escuela de Piragüismo se está dando a conocer este deporte y haciendo que la gente se interese por él. La Escuela de Piragüismo ha permitido que muchos chavales, como yo, se hayan podido y puedan iniciarse en nuestro deporte. También otros clubes han seguido la estela del Piragüismo Pamplona y hay mucha gente interesándose por el piragüismo en Navarra tanto la competición como de forma recreativa.

¿Alguna “receta” para avanzar?

Bueno creo que están haciendo bastantes cosas. Tanto Amaia como Felipe que son dos personas importantes en esto siempre están dando pasos para que se siga avanzando. Pero yo no sé mucho de estos temas de gestión.

¿Cómo son vuestros entrenamientos?

Entrenamos entre cinco y seis días a la semana. Hacemos primero alrededor de una hora u hora y media en el agua y lo complementamos con gimnasio para coger fuerza y carrera continua para coger fondo.

Teniendo una figura en el club como la de Amaia Osaba, las cosas serán un poco más fáciles ¿no? ¿Qué tal es tenerla como compañera y/o entrenadora?

Es muy importante y una referencia para nosotros. Amaia ha competido a nivel internacional muchas veces y sabe competir muy

bien. Nos aconseja muchas veces y es la que dirige y diseña nuestros entrenamientos.

¿Qué hacéis cuando las condiciones del agua no os dejan entrenar?

Cuando sabemos que el nivel va a bajar pronto, porque el Arga es así sube y baja muy rápidamente, solemos correr 40 minutos o más y hacemos gimnasio. Pero cuando vemos que va para largo vamos al lago de la Morea, en Beriain.

Tengo entendido que tus dos hermanos también pertenecen a tu club.

¿Qué destacarías de ellos como piragüistas?

Son fuertes, muy duros y tienen buena técnica.

¿Os picáis mucho entre vosotros?

Con mi hermano mayor, Aitor, no es tan habitual, no se deja tanto, pero con el mediano, Iñigo, suele ser más normal... me gusta picarle.

Un chico que juega al baloncesto tiene fácil guardar el material y el uniforme de juego, pero vosotros ¿Cómo os arregláis en casa para guardar todas las cosas?

Bueno la ropa en casa, tengo dos cajones llenos de ropa, pero las palas y piraguas afortunadamente las podemos guardar en el Club.

¿Os soléis intercambiar el material?

El material es del club y cada uno tiene asignada una piragua y su pala.

Tu club está situado en la ribera del Arga, río que usáis para vuestros entrenamientos y que conocéis muy bien. ¿Cómo se ven las cosas paleando en medio de un río? ¿Qué siente uno?

Se ve diferente, Pamplona ve distinta desde el río. Es como si estuvieras un poco aislado del entorno habitual, aunque se escucha a la gente del paseo, pero no tanto como para no poder desconectar. Es una sensación especial de tranquilidad.

21.-Ahora que hablamos de vuestros múltiples paseos por el Arga, ¿Qué es lo más raro que os ha pasado o habéis visto por allí?

Últimamente una familia de castores que están comiéndose algunos árboles que caen al río. También se han caído algunas zonas de tierra al río, pero afortunadamente no ha pasado nada.

22.-Prácticamente acaba de empezar la temporada ¿Cuáles son los objetivos?

Después del Campeonato de España de Invierno, de la semana pasada, lo siguiente será el Campeonato de España de Maratón, que además será selectivo para ir a competiciones internacionales.

23.-Mirando un poco más a largo plazo, ¿hasta dónde te gustaría llegar en el piragüismo?

Me gustaría llegar a poder competir a nivel internacional, en un europeo o mundial. Es una meta muy difícil pero alcanzable. De momento me gusta seguir disfrutando con el piragüismo.

TEST

¿Tienes algún apodo? **No, Sebas.**

¿Dulce o salado? **Dulce, después de entrenar.**

¿Comida que menos te gusta? **El tomate crudo.**

¿Comida que más te gusta? **La pasta.**

¿Un postre? **El coulant.**

¿Cuál es tu animal favorito? **El perro, tengo una perra que se llama Argi.**

¿Un color? **El azul.**

¿Serie de TV favorita? **Big Bang Theory.**

¿Película que más te ha gustado? **Stars Wars.**

¿Grupos de música favoritos?

Me gusta toda, desde la clásica al rap. Quizás por la edad me gusta más el rap. En estos momentos hay un grupo que me gusta mucho: “Los aldeanos”, que son de Cuba.

Un libro que te haya gustado.

Dos que me han gustado mucho son, “La ciudad de las bestias” de Isabel Allende y otro que me leí hace dos años “Cuando Hitler robó el conejito rosa”

¿Qué tienes de fondo de pantalla? **El que viene de serie en el ordenador**

¿Asignatura preferida? **Biología o física.**

¿Asignatura “odiada”? **Lengua castellana.**

¿Alguna manía a la hora de competir? **La sujeción de la pala, tengo que Tenerla bien agarrada por las marcas si no....**

¿Un lugar que te gustaría ver? **Los fiordos noruegos y en general el norte**