

Julio

2014

Perfil del mes

MIGUEL DURAN



El perfil de este mes es para el nadador Miguel Duran, nadador que nos representará con el equipo nacional Absoluto en el Europeo de este verano que se celebrará en Berlín. Duran recién llegado de la categoría junior, ya tiene su pasaporte para el europeo absoluto. Acaba de realizar su mejor marca en los 400m Libre en el pasado Ciudad de Barcelona, por lo que se espera pueda luchar por la final continental.

Nombre y Apellidos: Miguel Duran Navia

Fecha de nacimiento: 02/09/1995

Lugar de nacimiento: Almendralejo (Badajoz)

Lugar de residencia: Madrid (residencia Blume)

Altura: 1,93 m

Peso: 83,5 Kg

Entrenadores que has tenido a lo largo de tu carrera deportiva:

Juan Pedro García, Raúl Bernal, Fred Vergnoux, Bart Kizierowski

¿Qué aspectos positivos en lo que eres ahora como deportista te ha aportado cada uno de ellos?

Juan Pedro fue el que me entró en el mundo de la natación.

Raúl Bernal me enseñó el alto nivel de este deporte y las horas que hay que echar.

De Fred Vergnoux me enseñó que estar en el alto nivel no puede ser confortable.

Y Bart me ha enseñado que hay que disfrutar del camino para conseguir tus objetivos.

Cada uno de ellos han sido muy importantes para mi.

Club: Club natación Sabadell

Lugar de entrenamiento: Centro de Alto Rendimiento de Madrid (Blume)

Mejores marcas:

PRUEBA	P25	P50
400 libre	3:46:86	3:50:61
200 libre	1:46:67	1:49:04
100 libre	50:30	50:77
1500 libre	15:20:10	15:40:80

¿Por qué empezaste a nadar y a que edad?

Comencé por que mis padres me apuntaron a las escuelas de allí en Almendralejo para que supiera nadar, pero después me cogieron en el club de Almendralejo porque era “buenecillo” más o menos y desde entonces comenzó todo. Empecé a nadar a los 4 años.

Mejor Recuerdo de tu carrera Deportiva: Haber conseguido una mínima para el europeo absoluto en 400 libres. Pero también la medalla de subcampeones de Europa en el 4x200 libres del año pasado.

El secreto de tu éxito: Dar el máximo siempre. Mejor si son momentos difíciles

Tres palabras que te describan: constante, trabajador, humilde.

Explica un entreno que hayas hecho muy bien (o del que te sientas orgulloso): Me siento orgulloso de muchos por que intento hacerlos todos a lo máximo que puedo, pero en los entrenos aeróbicos intenso (intensidad muy alta) suelo siempre hacerlos bastante bien.

Cuál es el tipo de entreno que más te gusta: Me gustan más los de aeróbico intenso (entrenos con intensidad alta) porque es cuando voy nadando mejor y con una posición muy buena en el agua al contrario que los de aeróbico(son entrenos con menos intensidad).

Que deporte te gusta más al margen de natación: Muchos, en los veranos suelo jugar al futbol, tenis, pádel, baloncesto, voleibol no se me gustan todos estos, me encanta practicar deporte.

Deportistas a los que admiras: Michael Phelps, Rafa Nadal y Kevin Durant

Mascota: Perro, siempre he querido tener uno

Personas que más han influido en tu carrera: Mis entrenadores han influido muchísimo, también mi familia que me apoyaba en todo lo que hacía y eso es bastante importante

Rival más duro: hay muchos rivales, pero lo más importante es superarte a ti mismo

Aficiones: Escuchar música, también ir al cine me gusta mucho y estar con los amigos

Peor recuerdo de tu carrera deportiva: de momento no me he llevado ningún recuerdo malo.

Piscina favorita y por qué: la piscina de Sabadell. Allí es donde gane mi primera medalla de oro en un campeonato de España y me resulta súper rápida

Próximo objetivo: hacer final en los próximos europeos de Berlín.

Si pudieras cambiar algo de tu formación y/o trayectoria como nadador, ¿Cambiarías algo del pasado?

No todo lo que ha pasado, pasado es. Intento siempre centrarme en los que está pasando.

Qué crees que estarás haciendo dentro de 10 años: no lo sé pero espero tener una buena vida