

Octubre
2014

Perfil del mes

C
A
R
R
L
O
S

P
E
R
A
L
T
A



Carlos Peralta es un joven nadador de 20 años que en los pasados europeos absolutos tuvo una destacada actuación. Realizando la progresión de marcas ideal en un campeonato con eliminatorias, semifinales y finales, fue capaz de mejorar marca en cada una de las pruebas que nado. Además batió el récord de España absoluto cada una de las veces que nadó, dejándolo en unos buenos 1.57.01 en la final, marca que le sirvió para lograr la sexta plaza.

Nombre y Apellidos: Carlos Peralta Gallego

Fecha de nacimiento: 30/01/1994

Lugar de nacimiento: Melilla

Lugar de residencia: Madrid

Altura: 167cm

Peso: 62 kg

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

Víctor Sánchez (CN Cerrado de Calderón): Inicio a 12 años

Nacor Cordero y Guillermo Mediano 'Jimmy' (CN Cerrado de Calderón) 12/13 años

Xavi Casademont (CTED Málaga) de 13 a 18 años

Bart Kizierowski (Blume Madrid) 18 a 19 años

José Ignacio González Alaez 'Taja' y Miguel Bustos (Real Canoe N.C) de 19 a actualmente

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

Víctor Sánchez todo el aprendizaje de la natación y muchos aspectos de la técnica de mariposa. Le guardo un cariño especial por ser mi primer entrenador.

Con Nacor y 'Jimmy' mucho trabajo de subacuático y piernas. A Nacor le agradezco su confianza en mi, tanto de alevín como día a día hasta ahora. Me enseñó muchos valores de equipo.

Xavi me aportó mucho trabajo de aeróbico y resistencia. Me ayudo psicológicamente y creo que fue unos de los entrenadores que creyó bastante en mi.

Bart me trabajó también la resistencia y aeróbico

Y 'Taja' es con quien he aprendido más trabajo de ritmo de mariposa, control de frecuencia, longitud del ciclo, coordinación y mucho aspecto psicológico. Para mi ha sido un antes y un después en mi carrera deportiva conocer a Taja y disfrutar de la natación como lo hago ahora. Con Miguel tengo una afinidad muy grande, me ayuda bastante en aspectos técnicos y trabaja conmigo a mantener mi estado de animo

Club: Real Canoe N.C

Lugar de entrenamiento: Real Canoe N.C

Mejores marcas:

PRUEBA	P25	P50
200 mariposa	1.55.83	1.57.01
100 mariposa	53.63	54.30
400 estilos	4.19.06	4.26.59
200 estilos	2.02.53	2.05.70

¿Por qué empezaste a nadar y a que edad?

Aprendí a nadar por mi padre que le gusta la natación y nos enseñó a todos mis hermanos. En el club del Cerrado de Calderón nadaban mis hermanos por libre y yo con la edad de 8 años iba con ellos hasta que un día Víctor Sánchez se fijó en mi e insistió(bastante) para que entrase al equipo de competición al que cedí entrar cuando cumplí 9 años ya que no coincidía con mis hermanos en horarios.

Mejor Recuerdo de tu carrera Deportiva: Primer campeonato de España absoluto que gané en Málaga (mi casa) con toda mi familia en 2012

El secreto de tu éxito: Confianza

Tres palabras que te describan: Perseverante, impulsivo y ambicioso.

Explica un entreno que hayas hecho muy bien (o del que te sientas orgulloso):

5x200 rotas en el Canoe en piscina de 25m. Todas por debajo de 1.50''

Cuál es el tipo de entreno que más te gusta: Series de ritmo de 200 mariposa

Deporte favorito al margen de la natación: Volley playa

Deportistas a los que admiras: László Cseh

Mascota: No tengo, pero me gustaría tener un gato.

Personas que más han influido en tu carrera: Mi madre, mi padre, mis hermanos, Taja, Nacor y muchos amigos

Rival más duro: en España, Albert Puig.

Aficiones: Estudiar, leer libros, y pasar tiempo con mis amigos

Peor recuerdo de tu carrera deportiva: Cuarto puesto en el Europeo Junior de Amberes 2012 por una centésima.

Piscina favorita y por qué: la piscina de Kazán. Batí por primera vez mi récord de España absoluto de 200 mariposa y es una piscina profunda que me gustan mucho.

Próximo objetivo: medalla en el Mundial de Kazán 2015 p.50 m

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

Me hubiera gustado venir a entrenar al Real Canoe con Taja quizás algún año antes. Pero la verdad es que creo que todo lo que he pasado, tanto bueno como malo, me ha aportado mucho.

Qué crees que estarás haciendo dentro de 10 años: nadando a un buen nivel todavía y trabajando como médico.