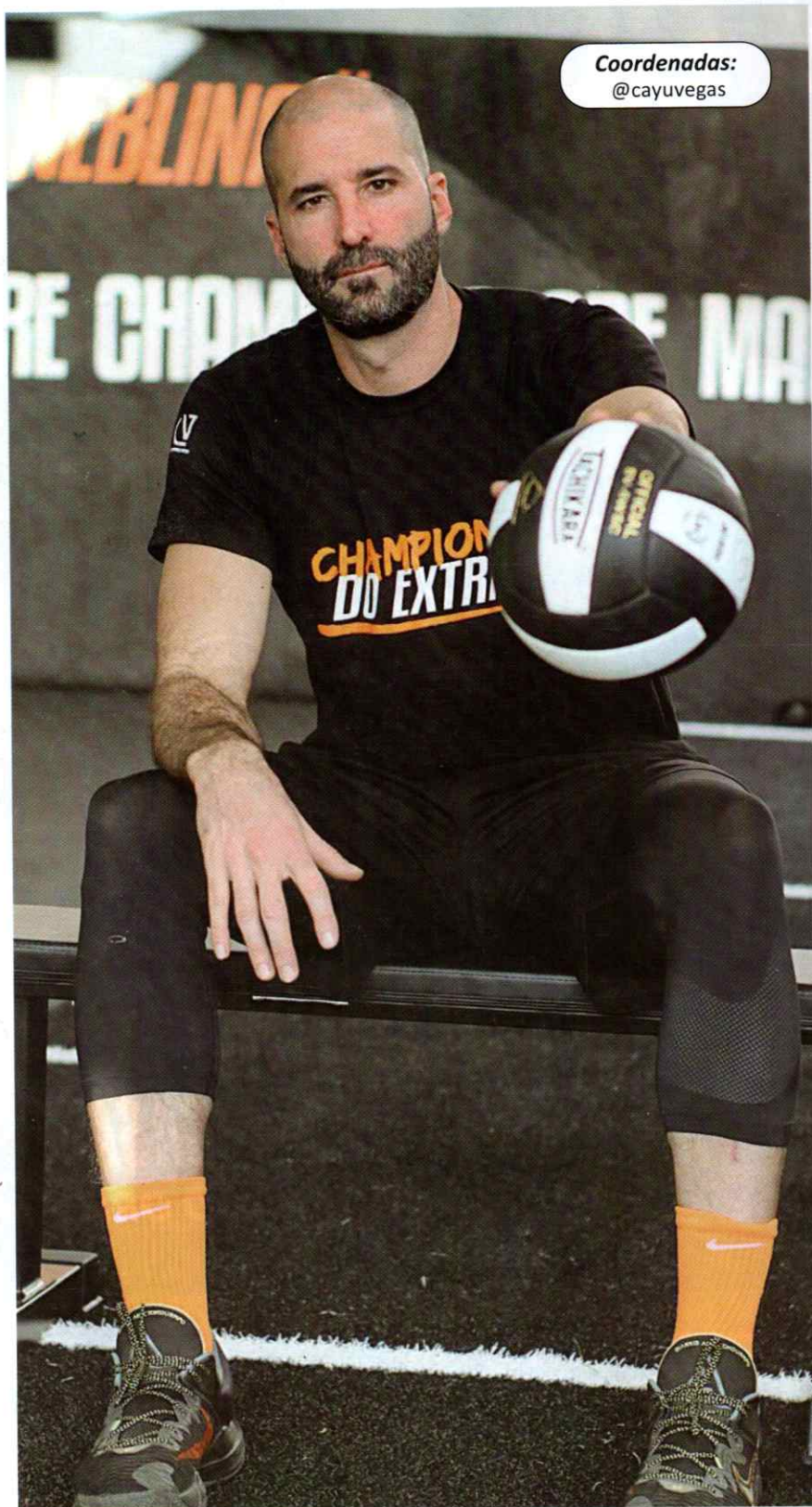


# Cayu Vegas

## Un exjugador profesional que se alza como entrenador internacional



Coordenadas:  
@cayuvegas

Hace poco inauguró "La Neblina", un centro de alto rendimiento deportivo en el que los atletas pueden formarse de manera integral

Por Karla Guzmán Guzmán

Cayu Vegas se define como "papá, entrenador de voley de playa con certificación Fivb nivel 2 y exjugador profesional de voleibol de playa e indoor". Cuenta con veinte años de carrera deportiva con experiencia en distintas partes del mundo. Jugó en el FC Barcelona Voleibol en España y la Selección Nacional de Voleibol Venezolana. Con él conversamos sobre su experiencia y cómo pudo canalizar ese aprendizaje para formar a nuevos atletas.

**R2F** ¿Cuándo te enamoraste del voleibol no tenías ninguna preparación?

**CV** - Cuando me enamoré del voleibol realmente era tarde, no tenía ningún tipo de preparación. Tenía 18 años y ya las personas con las que tenía que competir a esa edad estaban mucho más preparadas técnicamente. En esa época no había mucha información. Así empecé el camino, a buscar la mejor manera para poder competir y llegar al nivel que quería en el menor tiempo posible.

**R2F** ¿Cualquiera puede convertirse en atleta?

**CV** - Considero que cualquier persona puede ser un atleta. Hay una diferencia entre un jugador, que puede ser muy bueno, pero el jugador es el que simplemente va a la cancha y siguiendo las reglas del juego trata de ganar. El atleta es el que, independientemente de su nivel, se prepara para estar en óptimas condiciones para competir. Para prepararse se deben abarcar varios aspectos: la preparación física, la preparación técnica, la táctica y luego está lo que hacemos fuera del terreno. Tener una buena alimentación e hidratación, buen sueño y controlar el estrés. Eso es ser un atleta y eso lo puede lograr cualquier persona.

**R2F** ¿En qué momento decidiste dedicarte a formar a otros?

**CV** - Cuando salí del deporte de alta competencia. Buscando mi camino en esta

segunda etapa de mi vida, intenté muchas cosas. Hasta que finalmente me di cuenta que mi vocación era facilitarles el camino a personas que fuesen como yo cuando quería alcanzar estos objetivos. Entonces, siempre me visualizo como la persona a la que yo hubiese querido acudir para ser mejor jugador hace 20 años atrás.

**R2F ¿Alguna recomendación para quienes se inician en el voleibol?**

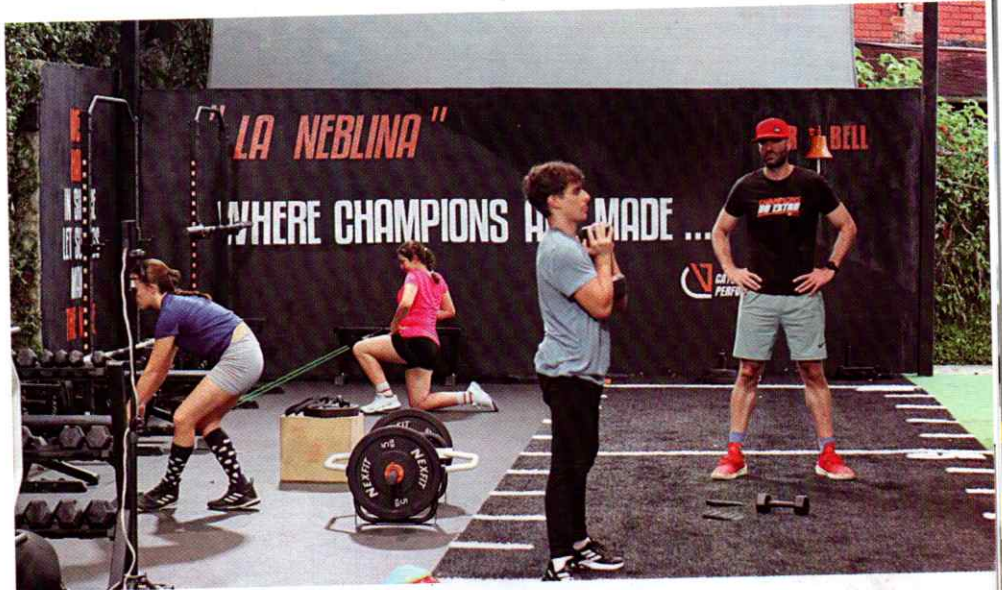
**CV** - La importancia de un entrenamiento adecuado es fundamental, va a hacer la diferencia entre lesionarse o no, que es lo primordial; entre que ganes o pierdas; entre que posiblemente dejes el deporte a corto o mediano plazo; o te mantengas haciéndolo para toda la vida. Eso al final cuando pasan los años es lo más importante, mantenerse haciendo deporte para lograr el objetivo principal que es tener una buena salud y longevidad.

**R2F El programa de salto máximo Vertical Max contiene un paso a paso que ha sido respaldado por la ciencia deportiva. ¿En qué consiste?**

**CV** - Es un pdf descargable que tiene 12 semanas de entrenamiento para cualquier nivel de atletismo y contiene el día a día de todo lo que debe hacerse, desde videos explicativos de cada ejercicio, como las repeticiones y las series que corresponden de acuerdo al nivel. También cuenta con una serie de mediciones que pueden hacerse para saber cómo ha venido evolucionando el rendimiento desde que inicia el programa. Todo el diseño está respaldado en la ciencia del deporte y en lo que se ha demostrado es la mejor rutina para elevar el salto vertical que es el objetivo fundamental del programa

**R2F Acaba de inaugurar "La Neblina", el primer centro de Rendimiento Deportivo de CV Performance. ¿Qué buscan lograr en este espacio?**

**CV** - En La Neblina buscamos mejorar en el atleta los aspectos fundamentales, todo lo que no se hace en cancha de juego.



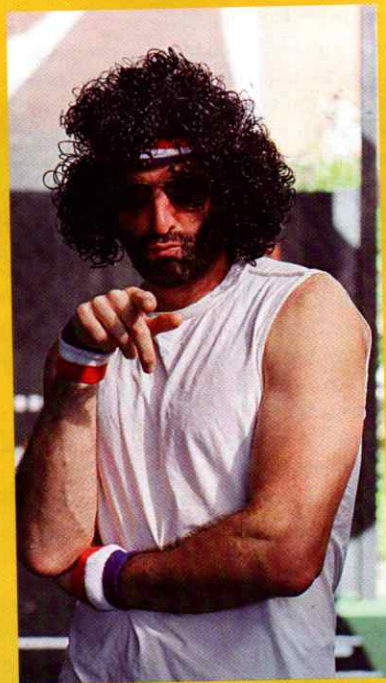
Tenemos la parte física que es el gimnasio, como la plataforma principal, y luego queremos cubrir la mentalidad del atleta, mejorar su nutrición, educarlos y guiarlos en este sentido. Contamos con servicio de fisioterapia y buscamos que sea un sistema holístico de tratamiento al atleta que, independientemente de su nivel, pueda ser tratado como los atletas profesionales de alto rendimiento.

**R2F ¿Lo mejor de haber pertenecido a la selección de voleibol del Barça y la selección venezolana? ¿Qué les recomiendas a los jóvenes que quieren seguir sus pasos?**

**CV** - De cada experiencia que uno tiene, independientemente cual sea, lo mejor es quedarse con el aprendizaje, con las conexiones humanas que hacen en el camino. Si ganaste o perdiste o si te llevaste los trofeos, es chévere en el momento, pero no es lo que perdura en el tiempo. Les recomiendo a los jóvenes que tengan buenos hábitos. Los hábitos son los que dictan la conducta y al final, independientemente de a dónde llegues, debes tenerlos para poder conseguir el objetivo. Los hábitos llevan a un mejor estilo de vida. Si no se te da el objetivo

deportivo, vas a conseguir cualquier otra cosa que desees porque la vida de un atleta siempre es diferenciadora.

**Los consejos de "Carlitos"**



*Cayu creó un personaje jocoso, al que ha llamado "Carlitos". Él da consejos, de una manera muy particular, sobre buenos hábitos a las niñas que se están formando en Voleibol. Les comparte tips sobre alimentación, la importancia de dormir bien y uso responsable del celular, entre otros, para que puedan cumplir sus metas.*

