



## CURRÍCULUM MÁIS DESTACADO

Campión de España de técnica individual – 2015, 2016, 2017 e 2018

Campión de España de técnica parella – 2007, 2018

Campión de España de exhibición – 2009, 2010

Campionato de Europa de técnica individual – bronce en 2015, ouro en 2017

Campionato de Europa de técnica parellas – prata en 2007

Campionato de Europa de Exhibición – ouro en 2009

**Campionato do Mundo de técnica individual – bronce en 2018**

**Campionato do Mundo de técnica parellas – bronce en 2007 e 2018**

**Campionato do Mundo de taekwondo Praia individual – ouro en 2017**

## SAMUEL MEILÁN, O TAEKWONDO FLÚE POLAS SÚAS VEAS

A carreira deportiva de Samuel Meilán está chea de éxitos, pero tamén de milleiros de horas de adestramento, de sacrificios persoais, de compromiso, de viaxes, dalgunha decepción... Subiu ao podio por primeira vez con 8 anos e non se baixou del ata os 34. Deixou a práctica deportiva profesional como el quería, despois dun Mundial e logrando subirse ata dúas veces ao podio. E así pechou a súa carreira, da mellor forma posible e despois de case trinta anos practicando taekwondo. Pero este deporte é parte del e agora se dedica a ensinar aos demais o que a el lle fixo tan feliz.

**- Na túa casa o taekwondo é un membro máis. Supoño que iso influíu na elección do deporte para practicar, ou che gustaban outros deportes?**

O meu pai abriu o club no ano 85, cando eu tiña un ano, así que me criei aí. Cando había descanso xa corría pola sala, daba patadas aos mitts... o típico. E si, empecei a facer

taekwondo desde moi pequeno, desde os tres ou catro anos. Como a case todos

os nenos tamén me gustaba o fútbol e compaxinábao co taekwondo ata que aos 11 ou 12 anos, que é cando máis ou menos tes que elixir. O deporte que claramente se me daba mellor era o taekwondo, en fútbol non ía chegar moi lonxe, así que decidínme polo taekwondo.

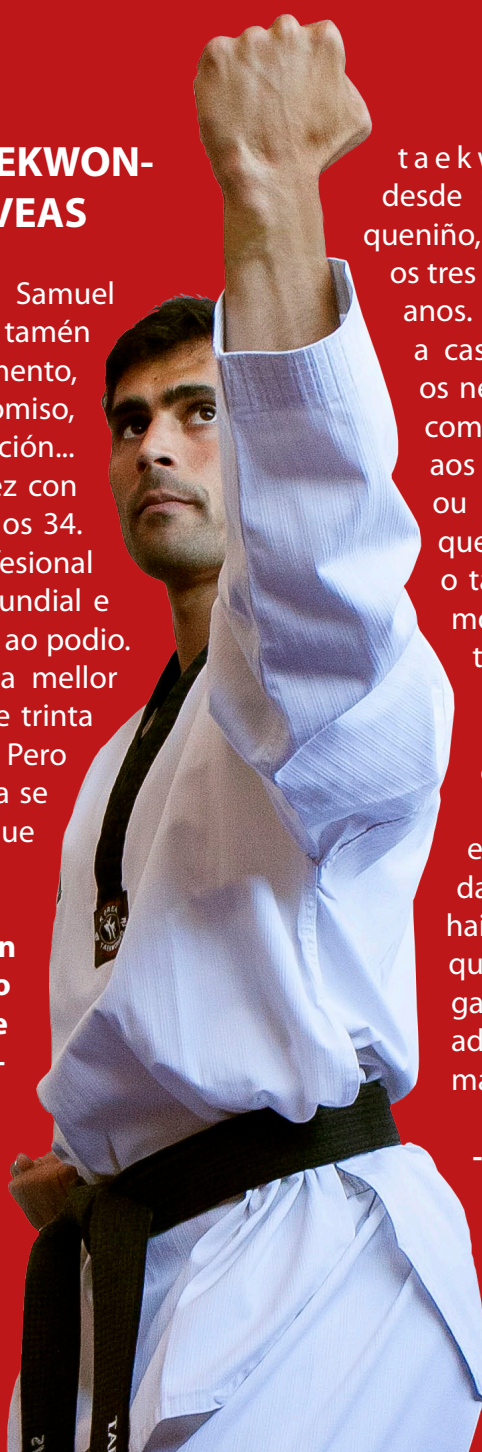


**- E que che fixo escoller a técnica e exhibición?**

Escollín a técnica, exhibición e freestyle por gusto e por que se me daba mellor que o combate. Cando hai un deporte que se che dá mellor que outro, vas sacando resultados, vas gañando, iso fai que te motives máis, adestres máis e por tanto que gañes máis. Basicamente foi por iso.

**- Sendo un neno, xa chegaron as primeiras medallas. Como vivías ese momento?**

Empecei moi pronto. Con 6 ou 7 anos gañamos o Galego e fomos



# SAMUEL MEILÁN FERNÁNDEZ

Deportistas máis destacados FGT



ao Campionato de España, pero alí quedamos de últimos (ri)... Non tiñamos nivel. O meu pai dixo que estabamos a anos luz, así que durante o seguinte ano adestramos moitísimo. Fomos ao Campionato, saíunos moi ben e con 8 anos quedei subcampión de España. Naquela época, era un neno e non lle daba o valor que ten realmente. Agora, de adulto, sabes que está francamente ben.

## - O teu pai era o teu adestrador. É unha vantaxe ou desvantaxe?

É unha vantaxe grande, porque queiras ou non ensínache máis, en casa fálase de taekwondo, absorbes moitísimo... Aínda que tamén é unha desvantaxe cando es neno e adolescente, porque che esixe máis, faiche adestrar máis... Pero a longo prazo iso agradácese porque dá os seus froitos e fai que teñas unha carreira deportiva de máis éxito.

## - Moitísimas horas de adestramento, de esforzo, nun deporte non profesional. Que che impulsa a seguir nos momentos difíciles?

O noso deporte, e en especial a nosa disciplina, non é nada agradecida. Non hai practicamente medios e necesitas adestrar moitísimas horas... O que a min seguíame dando motivación era esa sensación que che dá cando chegas ao campionato, ganas e estás no podio... A sensación esa de gañar, de saber que es o mellor nesa categoría, é o que te motiva a seguir adestrando e a demostrar que es o mellor.

## - Houbo un momento no que decidiches parar, no ano 2011. Por que?



No ano 2011 decidín tomarme unha parentese na miña carreira deportiva, por un motivo persoal. Tiña unha relación coa que agora é a miña muller e nai das miñas dúas fillas, e ela íase a estudar a Madrid. Ao ver os campionatos que había cada fin de semana, as horas de adestramento que

tiña que adicarlle... decidín tomarme un descanso, porque non ía poder dedicarlle todo o tempo que necesitaba. Non quería seguir e non dar o mellor de min, así que preferín deixalo e despois, se todo ía ben, volver con máis forza. Eu son dos que pensa que ou estás ao cen por cento ou non estás, pero a medias non. E por iso estiven dous anos sen competir.

## - Campionatos galegos, de España, Europeos, Mundiais... Moitísimos records... Elixes os máis

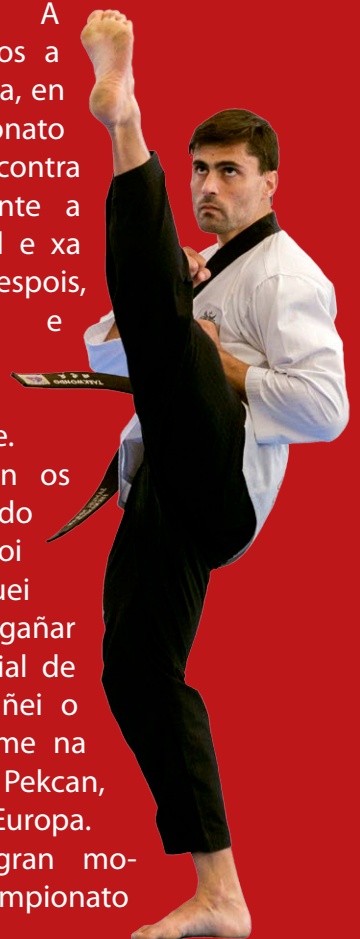


## destacados para ti.

Teño varios. A primeira vez que fomos a un Mundial, foi en Corea, en 2007. Gañamos o campionato de España en parellas contra todo prognóstico, fronte a xente de altísimo nivel e xa demos a sorpresa. E despois, chegamos a Corea e quedamos terceiros do mundo! Foi increíble... O recordo máis importante.

Despois, pasaron os anos e o seguinte recordo máis bonito que teño foi en Rodas en 2017. Cheguei ao Europeo despois de gañar o día anterior o Mundial de taekwondo praia e gañei o Europeo, enfrontándome na final ao turco Mevlut Pekcan, dez veces campión de Europa.

E o terceiro gran momento foi o último Campionato



# SAMUEL MEILÁN FERNÁNDEZ

Deportistas máis destacados FGT



do Mundo en Taipei, que foi a última competición da miña vida deportiva. Consequimos dúas medallas de bronce, en individual e parella. Foron os mellores recordos que teño e as mellores sensacións nun campionato.

## - E o peor ou peores?

Os peores, no ano 2010. Tiven unha lesión de pube importante e estiven sen adestrar case toda a tempada, e o pasei fatal polas dores. O peor para o deportista non é perder, perder podes perder, sen dúbida, pero se perdes, aprendes. O problema é unha lesión que non che deixa dar o mellor de ti. Foi case un ano enteiro sen poder adestrar e con moita dor. E grazas a Deus non tiven máis lesións importantes na miña vida.

## - Imaxinas a túa vida sen taekwondo?

Claramente agora mesmo non, porque é o meu traballo, a miña vida. Pero cando tiña 12 anos nin se me pasaba pola cabeza que este ía ser o meu destino. A vida vaite levando e ao final, estou contento co meu traballo, gústame e creo que o estamos facendo bastante ben.

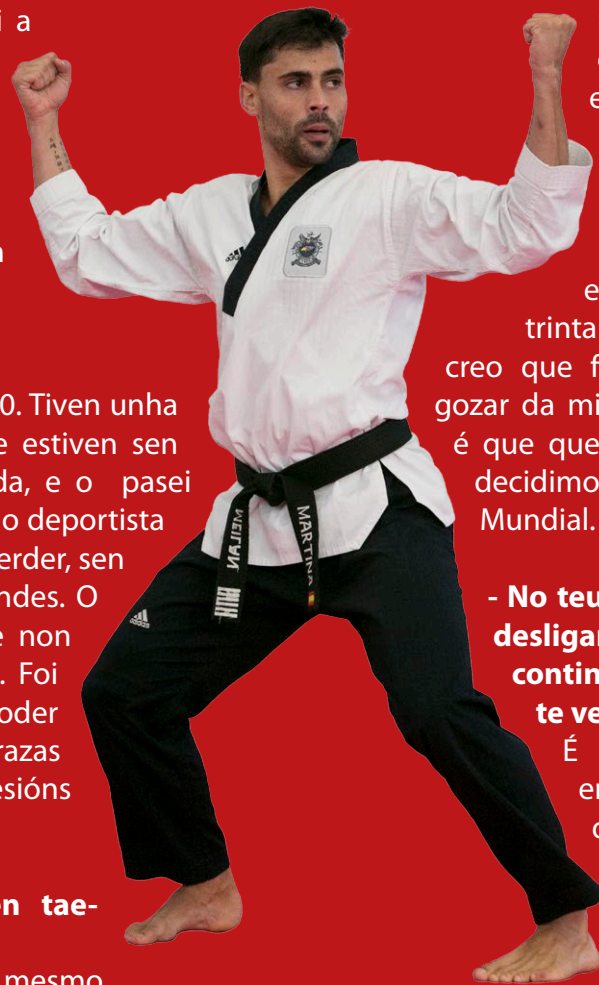
## - Tras o Mundial de Taiwán, con dúas medallas no peto e posiblemente no momento de máis recoñecemento, decides retirarte. Por que?

Houbo dous motivos. O primeiro e principal é que cada vez poñíase máis serio: cada fin de semana había que competir para poder puntuar, estar no número 1 do

ranking e chegar nas mellores condicións aos campionatos, e por ese motivo me estaba perdendo a infancia da miña filla, que tiña tres anos. Estábame perdendo todas as fins de semana para estar con ela polo taekwondo. Estiven trinta anos practicando taekwondo, creo que foi suficiente e agora quero gozar da miña filla. E o segundo motivo é que queríamos aumentar a familia e decidimos que o faríamos despois do Mundial. E agora temos dúas nenas.

## - No teu caso, a retirada non supón desligarse do taekwondo, xa que continúas como adestrador. Como te ves nesta faceta? Énchete?

É outra satisfacción, que te enche, pero non igual. Ves que hai resultados, que os teus deportistas melloran, pero eu preferiría seguir sendo competidor, ter



sempre 20 anos e poder competir ao máis alto nivel. Ser adestrador gústame e traballo para que os meus deportistas consigan o mellor resultado posible, pero se teño que elixir, quedo con ser competidor.



Texto: Mila Alonso  
Fotografía, Edición e deseño: Jse Cid