

Hoy conocemos la historia de Lydia Valentín, **ganadora** de **tres medallas** en los **Juegos Olímpicos**. Ella es todo un modelo a seguir **dentro y fuera** del deporte.

¿Quién es Lydia Valentín?

Lydia Valentín **nació** en Ponferrada, tiene 38 años y siempre **ha tenido** un talento natural para el deporte. En especial, para **el levantamiento de pesas**. Fue **doble campeona** infantil de España cuando **tenía** quince años. Lydia Valentín **triunfó** en los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro en 2016 (bronce), Pekín en 2008 (plata) y Londres en 2012 (oro). También **ganó** otros **campeonatos mundiales y europeos** entre 2014 y 2018.

-Periodista: ¿Cuándo **te enamoraste** de la halterofilia?

-Lydia: Con once años, **de casualidad**. Fue **un flechazo**. **Practicaba** otros deportes en ese momento, como baloncesto y **atletismo**, pero los **dejé** para practicar halterofilia. **Me gustaba muchísimo** la forma de **entrenar**, **el ambiente** que **había**, la disciplina y no tenía ningún problema en realizar **los ejercicios** que nos **mandaba el entrenador**.

-Periodista: ¿De qué **triunfo deportivo** te sientes más **orgullosa**?

-Lydia: De la primera vez que **gané** el campeonato de Europa, **la primera vez** que gané el campeonato del mundo y la primera vez que **subí al podio olímpico**. Esos tres momentos los tengo guardados. **Se me ponen los pelos de punta** cuando lo pienso.

-Periodista: ¿Qué **ha sido** para ti lo más difícil?

-Lydia: Siempre hay dificultades, sobre todo las dos **lesiones** que **he tenido** en 2015 y en 2021. **Todavía me estoy recuperando** de esas lesiones. Hay muchos obstáculos, pero soy una persona muy positiva, optimista y **luchadora**. No le doy mucha importancia a las cosas.

-Periodista: Eres un modelo a seguir para las niñas. ¿Qué valores quieres transmitirles? ¿Cómo las **animarías**?

-Lydia: Con los valores que tiene el deporte: la constancia, el sacrificio, el **trabajo en equipo**, el **trabajo individual**, **una mentalidad fuerte**, **un físico fuerte**. Recordad: nada es inmediato, las cosas no pasan de casualidad, y **detrás del éxito** hay mucho trabajo.

-Periodista: ¿Quién es tu principal **apoyo**?

-Lydia: Obviamente mi familia. Mi madre, mi padre, mis hermanas, mis sobrinos... Sabes que están contigo, **aunque estén lejos**, a 400 kilómetros, porque viven en Ponferrada. Su apoyo hace **que tú mejores**, porque sabes que **siempre están a tu lado**.

<https://www.elle.com/es/living/psico/a40287759/lydia-valentin-entrevista-mujeres-que-brillan-philips-lumea/>

→Verbos en pretérito indefinido: nació (infinitivo: nacer), fue (infinitivo: ser), triunfó (inf: triunfar), ganó/gané (inf: ganar), te enamoraste (inf: enamorarse) dejé (inf: dejar), subí (inf: subir)

→Recuerda cuál es el tiempo de estos verbos: he/ha tenido, ha sido

→Escribe los verbos del texto que están en imperfecto:



➤ Escribe el nuevo léxico que no conoces con su traducción:

- - -
- - -
- - -
- - -

▫ **PREGUNTAS**

▫ ¿Dónde nació Lydia Valentín? ¿Cuántos años tiene? ¿Con cuántos años empezó con la halterofilia?

.....
.....

▫ Fue ganadora olímpica en, y.....

▫ Dime 4 cosas que le gustaban a Lydia del levantamiento de pesas

.....
.....

▫ Define el carácter de Lydia: Es una chica, y.....

▫ ¿Quiénes la apoyan más? ¿Viven cerca de ella?

.....
.....

➤ Escribe el nuevo léxico que no conoces con su traducción:

- - -
- - -
- - -
- - -

▫ **PREGUNTAS**

▫ ¿Dónde nació Lydia Valentín? ¿Cuántos años tiene? ¿Con cuántos años empezó con la halterofilia?

.....
.....

▫ Fue ganadora olímpica en, y.....

▫ Dime 4 cosas que le gustaban a Lydia del levantamiento de pesas

.....
.....

▫ Define el carácter de Lydia: Es una chica, y.....

▫ ¿Quiénes la apoyan más? ¿Viven cerca de ella?

.....
.....