

ENTRENA



CAMPEÓN JUVENIL EN KARATE

Tres mil kilómetros de distancia no le representan un obstáculo al campeón juvenil y seleccionado nacional de Karate en la modalidad de kata, Alberto Valdez Sagástegui, quien entrena más de tres horas al día bajo la batuta de María Dimitrova, quien radica en República Dominicana.

EL ACCESO A TECNOLOGÍA HA SIDO ESENCIAL

Desde hace varios años, la entrenadora de origen búlgaro califica y corrige todos los días a distancia los movimientos que realiza Alberto, gracias al uso del internet.

“Utilizo varias formas para comunicarme y ser asesorado por mi entrenadora. Uso la tecnología a mi alcance, como Skype, las video-llamadas de WhatsApp o de Messenger, o grabo videos y se los envío por estas plataformas o aplicaciones como Facebook o Instagram”, explica el joven de 15 años, quien vive en Naucalpan, Estado de México.

Alberto Valdez comenta que el acceso a la tecnología ha sido fundamental para una mejor preparación física, técnica y mental, lo que le ha permitido destacar.

“Es indispensable el uso de la tecnología en la forma que entreno. No podría mantener la constancia, ni estar al nivel en el que me encuentro sin el uso de la tecnología. Estaría estancado porque no podría ver las correcciones que ella me hace constantemente”, afirma Alberto.

No obstante, comenta que, si bien una buena parte de su preparación es a distancia, al menos tres veces al año viaja a República Dominicana para entrenar y perfeccionar su técnica con Dimitrova.

Actualmente, este joven promesa del deporte mexicano, rankeado número 1 por la Federación Mexicana de Karate, cuenta con más de 250 medallas y 700 trofeos -que guarda en su casa donde instaló un dojo en el que entrena todos los días, como resultado de diversas competencias nacionales e internacionales en las que ha participado desde hace 12 años.

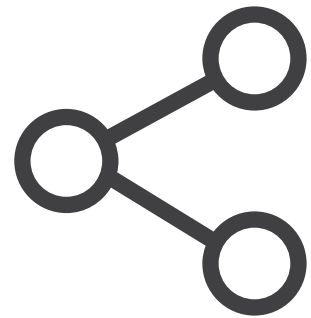


En 2018, resultó subcampeón en las modalidades de kata individual y en equipo en los Juegos Centroamericanos y del Caribe realizados en Colombia y está posicionado en el lugar 22 juvenil en la modalidad de kata a nivel mundial.

Su sueño para este año es ver ondear la bandera de México en lo más alto del podio en el Campeonato Panamericano a realizarse a finales de agosto en Ecuador y en el Campeonato Mundial Juvenil de Karate que se llevará a cabo en Chile del 23 al 27 de octubre próximo, para ello buscará obtener el único pase que está disponible.

Mientras tanto, Alberto utiliza las redes sociales para dar seguimiento a otros deportistas y estudiar a sus rivales, para enterarse de otras competencias, para publicar sus entrenamientos y justas deportivas y para atraer a posibles patrocinadores, ya que al ser juvenil no tiene patrocinio de la Federación.

“Con las redes hago difusión de mis entrenamientos, de mis competencias, también busco atraer gente que me puede ayudar con patrocinios, los cuales son muy importantes, y estoy en contacto con muchas escuelas alrededor del mundo y entrenadores y así me entero de los eventos, de los torneos, de los seminarios, estudio a mis rivales, así puedo estudiar a muchos de ellos”, afirma.



También las redes sociales son una parte esencial de mi carrera deportiva”.

Trayectoria:

+



- A los tres años empezó a entrenar karate
- A los 10 años obtuvo la cinta negra.
- En 2016 obtuvo el Premio Municipal del Deporte.
- En 2017 logró clasificar como seleccionado nacional de Karate.



En 2018 fue subcampeón en kata individual y en equipo en los Centroamericanos y del Caribe en Colombia.



La meta para 2019 es clasificar y ganar:

- Campeonato Panamericano a realizarse en Ecuador del 26 al 31 de agosto.
- Youth League de la WKF en septiembre en Cancún.
- Campeonato Mundial WKF Cadete, Junior y U21 en Chile del 23 al 27 de octubre.

