
Es tiempo de disfrutar a la familia: Diego Balleza

- El medallista mundial realiza en su casa trabajos de visualización, físicos y de técnica



"Trato de estar lo más tranquilo posible, es tiempo de disfrutar a la familia, que es lo más importante, disfruto estar en casa con mis hermanos".

Autor
Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte

Fecha de publicación
05 de mayo de 2020

Categoría
Comunicado

Ante la crisis del COVID-19, y con el objetivo de mantenerse en óptima condición física, el clavadista Diego Balleza Isaías realiza en casa ejercicios de visualización, físicos y de técnica, en su natal Santiago, Nuevo León.

"El entrenador nos puso un plan de un mes y medio porque no sabíamos cuánto iba a durar esto y para este tiempo nos dejó hacer, más que nada, visualización y mental, que es lo menos que tenemos; ejercicios físicos en piernas, espalda, brazos y abdomen, sobre todo fuerza y un día a la semana trabajamos en la técnica con imitaciones y ejecuciones de los clavados", explicó el ganador de cuatro medallas en Universiada Mundial.

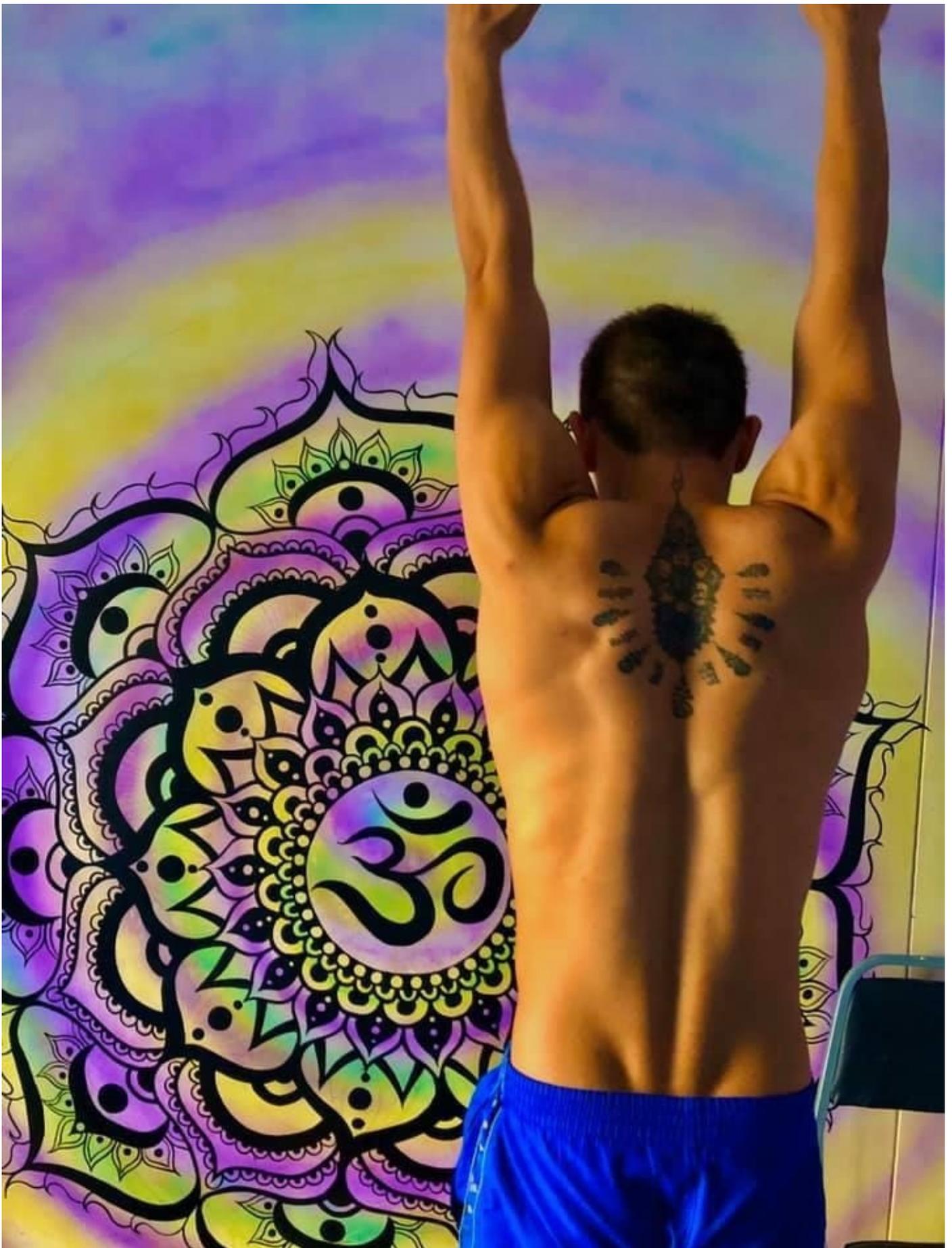
Asimismo, el seleccionado nacional comentó que complementa su entrenamiento con sesiones de yoga al lado de su hermana y aprovecha la cuarentena para pasar más tiempo con su familia.



“Entreno seis días a la semana, le dedico unas tres horas y además hago yoga con mi hermana; me ha ayudado a estar relajado y tener un mejor control mental.

“Trato de estar lo más tranquilo posible, es tiempo de disfrutar a la familia, que es lo más importante, disfruto estar en casa con mis hermanos, con mis papás, tratando de tener algo que hacer en la casa, estoy terminando proyectos personales, además de seguir el plan que nos puso el entrenador”, resaltó.

Respecto a su próximo compromiso deportivo, la Copa del Mundo de la disciplina, Balleza Isafías comentó que se pospuso ya sea para finales de año o para febrero de 2021.



“Al evento al que vamos Randall Willars y yo, lo cambiaron hasta febrero del 2021, al parecer, porque primero se dijo que sería en noviembre, pero como van las cosas, lo más seguro es que sea el otro año.

“Conforme a las fechas, nuestro entrenador pone un plan de trabajo, que tal vez sea un poco acelerado,

pero es un tiempo bueno porque nos permite recuperar lo que ya teníamos, sin ser apresurado, esto para llegar en las mejores condiciones posibles y buscar las últimas plazas olímpicas”, puntualizó.

Contesta nuestra encuesta de satisfacción. 

Compartir