
Busca arquero Ángel David Alvarado aprovechar el receso deportivo

- Trabaja aspectos físicos, técnicos y psicológicos, en su casa en Morelia, Michoacán



“En este momento estoy dedicado a hacer puro entrenamiento en casa, por seguridad de uno mismo y de la sociedad, así como a seguir las recomendaciones que han dado las autoridades de Salud”.

Autor
Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte

Fecha de publicación
03 de junio de 2020

Categoría
Comunicado

Para el seleccionado nacional y aspirante a la plaza olímpica varonil individual en tiro con arco recurvo, Ángel David Alvarado Santín, el receso deportivo provocado por la pandemia del COVID-19, le ha permitido trabajar más en aspectos psicológicos, de fuerza y técnica, a fin de afrontar de mejor manera sus futuros compromisos deportivos.

Alvarado Santín tenía programado participar en el Campeonato Panamericano de Tiro con Arco, a celebrarse en Monterrey, Nuevo León, certamen en el que estaba en juego la plaza olímpica individual varonil y en el que se mediría ante sus compañeros de equipo Carlos Rojas y Luis Álvarez, así como a tiradores del continente.

“En este momento estoy dedicado a hacer puro entrenamiento en casa, por seguridad de uno mismo y de la sociedad, así como a seguir las recomendaciones que han dado las autoridades de Salud; entreno con una paca corta, trabajo en mi técnica, en el aspecto físico y el psicológico, que es lo que se puede

hacer dentro de la casa.

“El proceso que se detuvo, el Panamericano, uno puede decir que no me benefició porque yo ya estaba listo, pero, por otro lado, me está dando más tiempo para prepararme, no en el entrenamiento normal donde tiramos a 70 metros todos los días, sino en el aspecto físico y técnico.

“Me enfoco en ver el lado positivo y este es el lado bueno: que tenemos más tiempo para mejorar la técnica, perfeccionarla; en lo físico ser más fuertes y en el aspecto psicológico, adquirir más confianza y seguridad”, aseguro el medallista de bronce por equipo en los Juegos Panamericanos de Lima 2019.

Para el también subcampeón de la Copa del Mundo en Las Vegas 2015, quien entrena en su domicilio particular, en Morelia, Michoacán, la situación actual le ha permitido mantener su condición física y mejorar su técnica, aspectos que no había podido perfeccionar debido a las cargas de entrenamiento y compromisos deportivos.

“En el tema del perfeccionamiento de la técnica, hago a la semana dos videollamadas con mi entrenador David Alejandro Vélez Sánchez, quien me asesora y me marca las correcciones a realizar, me va checando y diciendo cómo va mi técnica”, indicó el arquero, al tiempo que precisó que ha mostrado avances en el fortalecimiento del brazo izquierdo.

Contesta nuestra encuesta de satisfacción. 

Compartir