

Alejandro Arturo Herrera Deleón.

Entrenador de ParaAtletismo.

Japón es sinónimo de DISCIPLINA, RESPETO, ORDEN y TRABAJO.

Entre agosto y septiembre de 2018 tuve la oportunidad de viajar a la ciudad de Musashino en Tokio, Japón, a un intercambio deportivo de ParaAtletismo (Atletismo para personas con discapacidad) por 15 días.

Viaje acompañada de David Enrique Pleitez Martinez un ParaAtleta destacado de la clase deportiva T37, el cual está en busca de la clasificación a los Juegos Paralímpico de Tokio en el 2020.

Nos recibió el señor Miyamoto junto a su esposa e hija, más una comitiva de ex voluntarios de JICA, con los cuales interactuamos en toda nuestra estadía en Japón.



El primer día viajamos en tren a la Universidad de Ciencias del Deporte de Japón, la puntualidad es un valor importantísimo para ellos porque nos tocaba caminar o correr para transbordar a la siguiente línea, ya que al llegar a una ciudad tan gran nos distraíamos un poco, a la hora del regreso del entrenamiento ya habíamos entendido en proceso.

Tuvimos el honor de entrenar con el señor y la señora Mitzuno entrenadores de la Universidad NITTADAI, la señora Mitzuno es especialista en ParaAtletismo, tiene un grupo de Atletas universitarios con los cuales entrenamos dos días en los cuales aprendimos mucho, de los deportistas con discapacidad

como de los deportistas convencionales ya que también tuvimos la oportunidad de entrenar con la selección Universitaria de atletismo.

El trabajo que realizamos en las mañanas con los señores Mitzuno era de técnica de carrera y potencia anaeróbica láctica y por las tardes entrenamiento funcional dirigido a prevención del riesgo de lesiones algo que nos ayudó a fortalecer el trabajo que David Pleitez estaba realizando con su fisioterapeuta en nuestro país, los dos profesores nos enseñaron los pequeños detalles que influyen en la mejora resultados deportivos.



También conocimos y entrenamos en el Polideportivo de la Ciudad de Musashino, ahí trabajamos en la pista como en el gimnasio de musculación y evaluación por parte de fisioterapeutas. El sábado 1 de septiembre participamos como delegación salvadoreña en el evento “Deporte para todos” un evento familiar en el cual demostraban las diferentes disciplinas del deporte paralímpico, ParaAtletismo, Futbol 5 (para ciegos), Boccia y tenis de mesa, en cuanto a nuestro deporte realizamos un mini entrenamiento junto a profesores y atletas universitarios dirigido a niños y niñas en el cual aprendieron y se divertieron mucho. Por la tarde de ese mismo día participamos en un torneo de “Boccia inclusivo” logramos llegar al final y la ganamos adjudicándonos con el campeonato de la ciudad, por lo que nos invitaron a participar en el torneo del año siguiente.

Visitamos la embajada de El Salvador y nos reunimos con la embajadora hablamos sobre nuestras experiencias.

Nos reunimos con ex voluntarios de JICA en nuestro país y empresarios que tienen un gran vínculo y amor por El Salvador, nos contaron historias de su experiencia en El Salvador el aprendizaje que tuvieron y el gran cariño que le guardan al país.

Conocí al señor Toshi pionero del atletismo para personas con discapacidad voluntario de JICA en los noventas también a los señores Takada y Takata pioneros de la Educación Física en El Salvador ya que fueron maestros en la Escuela Superior de Educación Física entre las década del 70 y 80 el señor Takata fue maestro y formador de uno de mis maestros en la Universidad de El Salvador, el Licenciado Santos Lucero.

Otra de las experiencia bastante bonita fue la visita centros educativos de nivel primario y secundario en Musashino, el primer día visitamos una escuela de educación secundaria no recibió el director, con el cual charlamos antes de reunirnos con los estudiantes les hablamos sobre nuestro país: ubicación geográfica, comida típica, tipo de vivienda, idioma, al terminar la charla nos reunimos con el profesor de educación física y nos trasladamos al gimnasio multi deportivo, se me había solicitado realizar una parte del entrenamiento que comúnmente hacemos con David Pleitez, en la parte inicial realizamos juegos y dinámicas para preparar el cuerpo para la actividad que íbamos a realiza, luego en la parte principal

realizamos carreras de relevo con diferentes variantes (zigzag, saltos, coordinación, entre otros), después de terminar la actividad recreativa regresamos a la oficina del director y le entregamos y recuerdo de parte del COPESA, en escuela de educación primaria con niños más pequeños, en esta escuela nos recibieron con una casillero con nuestro nombre (el mío y el de David) y nos pusieron unas Uwabaki, luego nos guiaron hasta el gimnasio multi deportivo donde nos dieron la bienvenida los niños en español, fue algo muy emotivo porque trataban de conversar con nosotros en español, luego realizamos actividades similar a las que hicimos en la escuela secundaria.

No todo fue entrenamiento, también conocimos un poco de la gran y extensa cultura e historia japonesa visitamos el museo del Samurái, ahí nos tomamos fotografías con las espadas y cascos que estos guerreros legendarios utilizaban, luego nos trasladamos al festival un festival religioso japonés en el cual nos hicieron parte de ello algo muy interesante para la cultura japonesa paseamos en la procesión aproximadamente 2 horas visitamos un templo, luego nos reunimos con salvadoreños y japoneses que han vivido en nuestro país y comimos pupusas, finalizamos nuestro último día en Japón conocimos al personal que trabaja en el ayuntamiento de Musashino, y nos reunimos con alcaldesa una persona muy amable nos habló sobre las proyecciones que tiene la ciudad para el 2020 año de los Juegos Olímpicos y Paralímpicos, nos deseó muchos éxitos, esperando que podemos clasificar a los juegos paralímpicos.

Al darme cuenta que iba tener la oportunidad de visitar Japón pensé que iba al otro lado del mundo, al llegar me di cuenta que no solo estaba al otro lado, si no es otro mundo lo digo en lenguaje figuro ya que la disciplina, el respeto, el orden y el trabajo, son los pilares de un país para

Espero regresar a Japón en el verano del 2020 para los Juegos Paralímpicos y cumplir el sueño de David y mío que es representar al EL Salvador en dichos juegos.

