

Hola, soy Herbert Aceituno de Para Powerlifting. Me siento muy orgulloso de poder representar a mi país en los Juegos Paralímpicos de Tokio 2020.



Me dio gusto compartir con muchas personas (voluntarios, médicos, compañeros) de diferentes países.

Me encantó saber que desde el primer momento, todas las personas que estaban en la villa nos recibieron de una forma inexplicable, son momentos que quedan en la memoria. En la historia, ya son mis segundos Juegos Paralímpicos y el cual, gracias a Dios, me dio la oportunidad de lograr la primera medalla a mi país a nivel tan alto como los Paralímpicos y Olímpicos, que me siento orgulloso de poder poner en alto el nombre de Dios, COPESA (Comité Paralímpico de El Salvador) y la memoria de mi padre el cual siempre fue un pilar fundamental en mi vida.



En el poco tiempo que estuve conviviendo en la villa me di cuenta que Japón es un gran país, y lo más importante, que lo hacen sentir como que estuviéramos en casa siempre; no me queda más que agradecer a todos por tan bonito evento y que Dios me los bendiga siempre.

A través de practicar el deporte, aprendí cómo desarrollar la disciplina, la continuidad de un proceso y lograr el triunfo, y sobre todo, en creer en uno mismo. También ha cambiado mi vida por lograr hoy muchas puertas en el ámbito deportivo, ya que en el ámbito cotidiano no tuve esa oportunidad de sobresalir como en el deporte.



Quiero recomendar a jóvenes y a futuros atletas que luchen por sus sueños, que nunca dejen de creer en ellos mismos. También quiero invitar a todas las personas que lo practiquen por su salud, sobre todo, porque el deporte abre amistades y sobre todo oportunidades, así que, a seguir luchando sus sueños, así como yo luché por el mío, bendiciones.

Actualmente, estoy en la Categoría de los 59 Kg. Se mantiene en el Primer Lugar, logro obtenido en Los Juegos de Tokio 2020. Medalla de Oro.

Ahora estoy entrenando los cinco días de la semana, el día sábado paso con el nutricionista para mi chequeo semanal y descanso el domingo.

Esta es la rutina de haber terminado Los Juegos de Tokio, no he tenido descanso y continúo mi rutina en el gimnasio del INDES bajo la dirección del profesor Jorge López.

En este año participaré dos competencias fuertes en Seúl (Corea), Pyeongtaek 2022, en las fechas del 09 al 21 de junio, y en St. Louis, Missouri, EE.UU. que realizará del 1 al 12 de julio del 2022. Estos eventos que son Ranking vía a Los Juegos Paralímpico de Francia.

De igual manera, esta preparación y eventos me servirán como un fogueo para Los Juegos Parapanamericanos de Chile en noviembre 2023, que se realizará en Santiago de Chile.