

LUIS HORNA: "Este proceso es importante también por Lima 2027" (pág. 24)

ESPECIAL KARATE: Dojos y torneos reactivan la esencia del arte marcial japonés (pág. 31)



Spherical

EDICIÓN 12 - ENERO 2025

MIRANDA MENDOZA

La escalada deportiva toma impulso para crecer (pág. 16)

MATEO ARGOMEDO

Retos del taekwondo para los Juegos Panamericanos Júnior 2025 en Asunción (pág. 12)



MARIANA CHALCO

La armadora de la selección peruana U19 prepara sus mejores colocadas para el Mundial Serbia-Croacia de julio, y sueña con los podios panamericano y olímpico.

Catalina Zariquiey

¡Felicitaciones por un nuevo triunfo en el reciente **CAMPEONATO SUDAMERICANO JUVENIL DE SURF!**

Desde *Hunt Oil Company of Peru* celebramos este logro y nos enorgullece saber que ponemos nuestro granito de arena para que sigas alcanzando tus metas.

Realmente es histórico lo que tú y los otros surfistas del equipo peruano han conseguido: *proclamarse campeones en seis de las diez categorías a nivel internacional.*

¡Vamos por más!



Carta del director



Más allá de El Cairo

La presente edición ofrece un ejemplo del proceso de desarrollo de uno de los deportes del modelo federativo que tenemos vigente, asociado al ciclo olímpico que hemos empezado hacia Los Ángeles 2028.

Destacamos, en ese sentido, la breve entrevista realizada a Luis Horna, capitán del equipo peruano de la Copa Davis, como una muestra del trabajo de mediano y de largo plazo que se lleva a cabo en la Federación Peruana de Tenis (FPT), el cual sirve de referencia para la gestión deportiva en el país. Aún son pocas las entidades ligadas al ámbito de influencia del Instituto Peruano del Deporte (IPD) que pueden mostrar estos resultados en el inicio de este periodo de cuatro años.

Resulta relevante remarcar ciertos puntos del mensaje de Horna en medio del proceso para enfrentar la serie de la Copa Davis contra el Líbano, como una forma de conocer las medidas federativas que hacen posible el traslado del grupo de atletas, el cuerpo técnico y directivos a El Cairo este fin de mes.

En primer lugar, la serie Perú-Líbano es prácticamente la actividad con la que el recientemente elegido Consejo Directivo 2025-2028 de la FPT inicia su mandato. La reelección del presidente Mario Monroy demuestra que los pasos dados en su gestión anterior fueron reconocidos por los clubes afiliados a la federación, con la mirada puesta en seguir con las reformas administrativas y deportivas que necesita el tenis peruano.

Como segundo aspecto, el trabajo de Luis Horna con campamentos planificados –como el realizado en diciembre pasado junto con los jugadores seleccionados de la Copa Davis– forma parte de los lineamientos de la Gerencia de Desarrollo, a cargo de Duilio Beretta, área creada en abril del 2024 para reforzar el proceso de crecimiento de los tenistas peruanos, específicamente la conexión de las categorías de menores hacia el tenis de la alta competencia de la ATP y la WTA.

El tercer punto que destaca en la entrevista es el énfasis que el capitán peruano pone en el proceso hacia el objetivo de Los Ángeles 2028, con el paso retador de los Juegos Panamericanos de Lima 2027. En cuanto a ello, el trabajo con los tenistas Varillas, Buse, Bueno, Merino y los hermanos Huertas del Pino, además de otros potenciales convocados a jugar la Copa Davis, no queda en las dos series que se enfrentarán en el 2025, sino que apunta a los cuatro años del ciclo olímpico.

Finalmente, el cuarto punto, ligado también al viaje del Team Perú a El Cairo, tiene que ver con la participación del sector privado en este proceso. La empresa eléctrica Engie, sponsor del equipo de la Copa Davis por segundo año consecutivo, ofrece recursos para concretar la serie con una logística impecable.

Esta alianza FPT-Engie puede replicarse en otras federaciones ante la falta de recursos del IPD para completar sus presupuestos anuales. Es una manera de resolver las dificultades y de no quedarnos en el lamento de la escasez del sector público.

“...el trabajo con los tenistas Varillas, Buse, Bueno, Merino y Huertas del Pino no queda en las dos series que se enfrentarán en el 2025...”



Rafael Rojas
Tupayachi

CONTENIDO



8

6 Deporte y Empresa:
Miguel Montalván

8 Táctico y Técnico (T&T)

- Mariana Chalco
- Mateo Argomedo
- Miranda Mendoza

15 Deporte y Liderazgo:
Makaly Rivera Chú

21 Transferencia de Valores:
Gonzalo Flores

22 Sport Report: Sudamericano
Amateur de Golf

24 Entrevista: Luis Horna

El capitán de la selección peruana de la Copa Davis describe el plan para enfrentar al Líbano.

30 Columna Tennis ATP:
Sebastián Correa Garma

31 Especial Karate

El desarrollo del arte marcial japonés a través de las academias y el crecimiento de los torneos nacionales e internacionales.

42 Deporte y Finanzas:
Elizabeth Saavedra

43 Biblio Kadur: Eduardo Sacheri

44 Gestión Deportiva:
Roy Coleridge Mc Bride

45 Agenda: Enero-Febrero 2025



16



DIRECCIÓN

Rafael Rojas Tupayachi

SOCIAL MEDIA

Allison Ruiz

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Jannet Romero Mancisidor

CORRECTOR DE ESTILO

Luigi Battistolo

FOTOGRAFÍA

Karen Zárate

COLUMNAS DE OPINIÓN

Makaly Rivera Chú, Gonzalo Flores, Elizabeth Saavedra, Sebastián Correa Garma, Roy Coleridge Mc Bride, Miguel Montalván

PRODUCCIÓN DE VIDEOS

Yanzy Castro, José Manuel Romero

Una producción digital de
Spherical Sports EIRL

DIRECCIÓN FINANCIERA Y
COMERCIAL

Jackeline Arenas
direccion.comercial@spherical.pe

Teléfono: 4413550

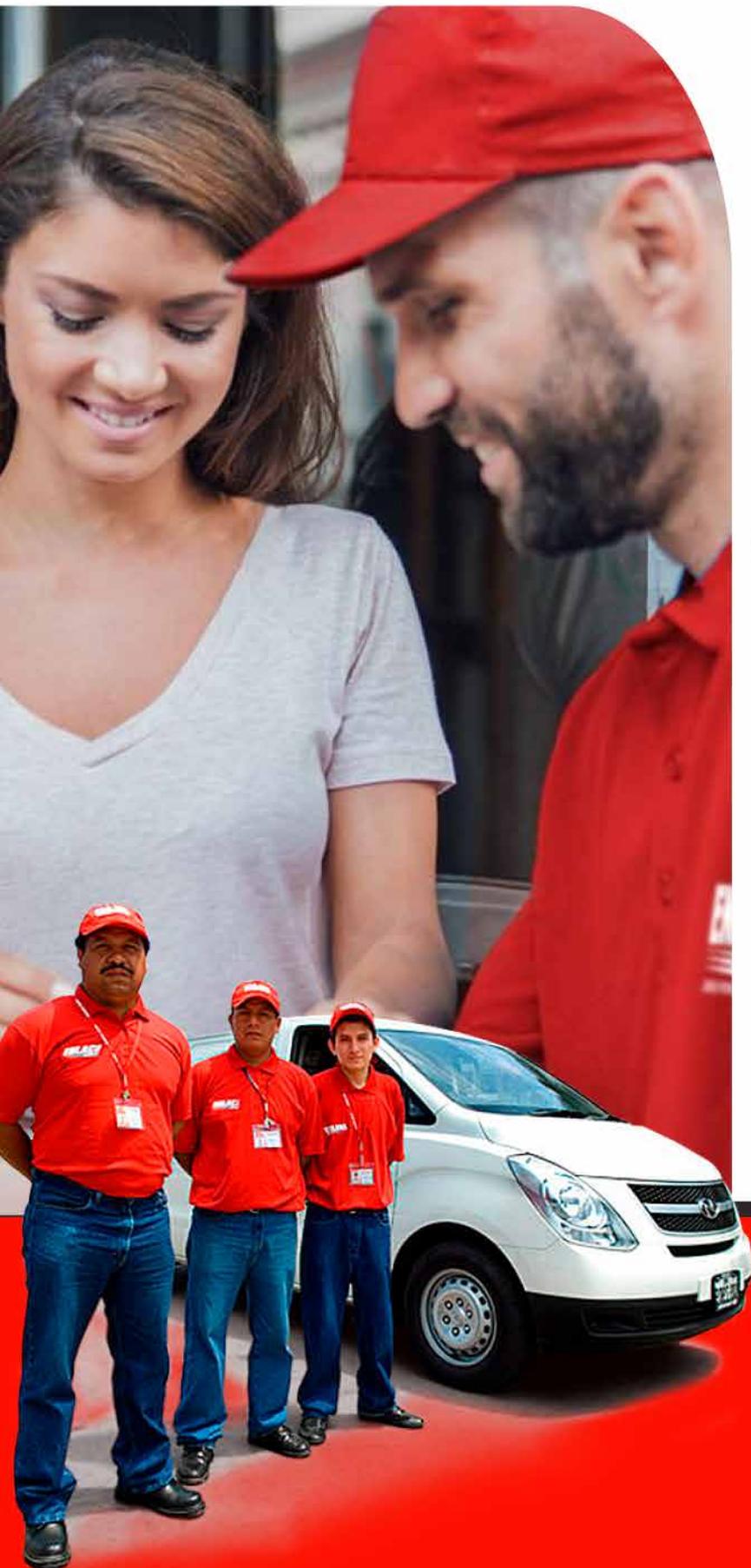
Redacción: Avenida Paseo de la
República 3905, oficina 203, Lima 34

www.spherical.pe



ENLACE

CORREOS



SERVICIOS DE MENSAJERIA INTEGRALES

Entregamos servicios de mensajería y logísticos ágiles, seguros y modernos, desarrollados para cumplir con indicadores cada vez más exigentes y satisfacer las necesidades de cada cliente.

NUESTROS SERVICIOS POSTALES:

- Operador Logístico.
- Recojo, Recepción y Distribución de Correspondencia, Paquetería, Revistas, estados de cuentas, avisos, campañas, volanteo etc.
- Impresión, ensobrado y habilitado de Documentos.
- Almacenaje y seguimiento de distribución vía GPS.
- Digitalización de cargos en la Web.
- Toma de firmas y gestiones documentarias.

Contáctenos.

(01) 991253093 / (01) 7196080

VENTAS@ENLACECORREOS.COM.PE

www.enlacecorreos.com.pe

Calle Aurelio de Souza 123, Barranco

Columna

DEPORTE Y EMPRESA



Por **MIGUEL MONTALVÁN**
Mentor e influyente corporativo

¿Cómo salir de la zona de confort?

Contar con un ambiente de seguridad psicológica es clave para superar constantemente los límites.

En el mundo empresarial, al igual que en el deporte de alto rendimiento, el éxito depende en gran medida de la capacidad de los líderes para inspirar y motivar a sus equipos a superar constantemente sus límites. Algo fundamental para lograr este objetivo es la creación de un ambiente de seguridad psicológica, concepto que muestra paralelismos sorprendentes entre el campo deportivo y la sala de reuniones.

Hagamos una analogía entre un entrenador y un líder empresarial. Imaginemos a un coach olímpico trabajando con un atleta con mucho futuro. El entrenador sabe que, para que alcance la excelencia, debe empujar al deportista más allá de su zona de confort. Sin embargo, este desafío solo será efectivo si existe un fundamento sólido de confianza y seguridad psicológica. El instructor debe conocer muy bien a su atleta y saber exactamente hasta qué punto puede exigirle.

De manera similar, un líder empresarial que busca resultados excepcionales de su equipo debe crear un ambiente donde los miembros se sientan seguros para asumir riesgos, proponer ideas innovadoras



y, sí, incluso fallar en el proceso hacia la excelencia.

¿Cuáles son los elementos clave para que esto se cumpla?

1. Confianza mutua: Tanto el entrenador como el líder empresarial deben demostrar que creen sin duda alguna en el potencial de su equipo.

2. Comunicación abierta: Fomentar un diálogo franco en que las preocupaciones y las ideas se puedan expresar libremente sin temor a represalias.

3. Desafío constructivo: Saber cuándo y cómo plantear retos a los miembros del equipo para que se superen, proporcionando siempre el apoyo necesario.

4. Valoración del esfuerzo: Reconocer no solo los resultados finales, sino también el proceso y el esfuerzo invertido al perseguir un objetivo.

El esfuerzo se valora, las victorias se celebran

Para los líderes empresariales, crear seguridad psicológica implica lo siguiente:

- Establecer una cultura en que los errores se vean como oportunidades de aprendizaje, no como motivos de castigo.
- Promover la contribución de ideas innovadoras, incluso si desafían el statu quo.
- Proporcionar retroalimentación siempre constructiva que impulse el desarrollo personal y profesional.
- Celebrar los éxitos del equipo y aprender colectivamente de los fracasos.

La seguridad psicológica no es un concepto abstracto, sino una herramienta poderosa que los líderes pueden utilizar para desbloquear el potencial máximo de sus equipos. Al igual que un buen entrenador puede llevar a un atleta a romper récords mundiales, un buen líder empresarial puede guiar a su equipo hacia logros sin precedentes.

En un mundo empresarial cada vez más competitivo y cambiante, la capacidad de un líder para crear un ambiente de seguridad psicológica puede ser la diferencia entre el estancamiento y el crecimiento exponencial.

CDS

 **Spherical**

64 AÑOS

LIDERANDO EL CAMINO

Con 64 años de trayectoria, CRUZ DEL SUR sigue marcando el rumbo en el transporte terrestre. Su dedicación y compromiso han sido fundamentales para ofrecer un servicio de excelencia.

¡64 años conectando personas, conectando caminos!

cruzdelsur.com.pe



CRUZ DEL SUR

T&T: **MARIANA CHALCO**

ESTRATEGIA DE LA VOLEA

A punto de jugar su segundo mundial U19, la voleibolista Mariana Chalco revela el origen de su destacado armado en la USMP y en el Perú, y proyecta su salida del país para jugar y estudiar en el nivel universitario internacional.

Fotos: Karen Zárate

El profesor Arturo Gambini la puso de armadora cuando ya se consolidaba como una adolescente con mucha proyección en el equipo de vóley del club de la Universidad de San Martín de Porres (USMP).

“Poco a poco le fui agarrando el gusto a la posición. Se trata de que la armadora sea la cabeza del equipo; eso me llamó la atención y me fui metiendo en el puesto”, describe Mariana Chalco, integrante de la selección peruana de vóleybol

U19 que obtuvo el tercer puesto en el Sudamericano de Brasil de la categoría y, con ello, el pase para el Mundial Serbia-Croacia U19 de julio de este año.

Chalco es parte del club de la USMP desde los 11 años. La evolución positiva en su juego, su experiencia con la selección en torneos internacionales y haber destacado entre las chicas de su generación son razones contundentes para que ahora alterne en el equipo principal de la

USMP junto con estrellas de la Liga Peruana de Vóley como Alexandra Muñoz, Shiamara Almeida, Ivna Colombo, Fernanda Tomé y Simone Scherer.

Selección

La selección peruana U19 es parte del ADN de la armadora desde el Mundial Hungría-Croacia del 2023, cuando Mariana Chalco tenía 16 años y ya era convocada para la rojiblanca en esa categoría. En el 2024, una selección renovada

EL SOPORTE EN CASA

El respaldo de la familia en cada pelota colocada para “construir” un punto.

SU PAPÁ, que trabaja en Estados Unidos; su madre, que la educa y alienta para el deporte; su hermana mayor, psicóloga; su hermana gemela Ximena; y especialmente su abuela Rosa y el recuerdo imborrable de su abuelo: ellos son el soporte de Mariana Chalco para el ascenso en su carrera deportiva.

“Mi abuela Rosita es como mi mamá: ella me sigue a todos mis partidos, así juegue o no lo haga; por ejemplo, en la Liga Peruana de Vóley. Me anima cuando tiendo a frustrarme; me ayuda a su-

perarme, a no ser tan renegona”, comparte emocionada la voleibolista de la USMP, y agrega: “Ella significa todo para mí”.

Sobre su hermana gemela Ximena, también jugadora de vóley y preseleccionada nacional el año pasado para la U19 en el puesto de líbero, Mariana cuenta que es su mejor amiga y que lamentablemente no participó en la selección que logró el tercer puesto en el Sudamericano de Brasil. “Dios tiene los tiempos perfectos para Ximena. Veremos más adelante”, indica.





USMP

PUNTOS DE REFERENCIA

La voleibolista de la selección peruana U19 describe a su entorno.



Vinicius Gamino
Entrenador de la USMP

"Es un profesor que me ha enseñado a tener confianza en mí".



Martín Escudero
Coach de la selección peruana U19

"Me ha ayudado a no renegar mucho, a divertirme y a seguir creciendo".



Antonio Rizola
Entrenador de las selecciones del Perú

"Nos enseña a ubicar qué podemos aportar en el equipo y a disfrutar".



Alexandra Muñoz
Armadora titular de la USMP

"Es una excelente armadora y guía para mi juego".



Shiamara Almeida
Armadora de la USMP

"Ella arma muy bien y tiene un estilo de juego excelente".



Waleska Toro
Capitana de la selección peruana U19

"Es una chica muy loca, pero al mismo tiempo muy amigüera. Me cae muy bien".



Ariana Vásquez
Capitana de la selección peruana U17

"Ando entrenando con ella esta temporada. Me encanta su pasión por el vóley".



Yadhira Anchante
Armadora del Perugia en la liga de Italia

"Me alegra que esté logrando sus objetivos. Es una guía para las armadoras".



U19, con la levantadora como una de las más experimentadas, consiguió la medalla de bronce en el Sudamericano U19 de Araguari (Brasil), detrás de Argentina y del país organizador.

"Para el Mundial 2025 en Serbia-Croacia de este año habrá una convocatoria para las jugadoras destacadas nacidas en el 2007 y para las chicas de la selección U17 que obtuvieron el sexto puesto en el mundial de la categoría que se realizó en Lima el año pasado, todas ellas nacidas en el 2008 o en el 2009", detalla Mariana, refiriéndose a jugadoras de entre 16 y 18 años cumplidos, lo que significará una gran competencia para conformar la selección mundialista.

"Las jugadoras de este grupo estamos acostumbradas a ser muy aguerridas en nuestro juego. Sobresalimos para competir en los niveles superlativos. Si vamos al mundial, lo daremos todo. En el mediano plazo, me gustaría jugar también en los Juegos Panamericanos de Lima 2027 y ser protagonista en los Juegos Olímpicos", manifiesta.

Estudio

Mariana Chalco cursa la carrera profesional de Psicología en la USMP siguiendo los pasos de su hermana mayor, graduada con especialidad en Psicología Orga-



Mariana Chalco fue parte de la selección peruana que jugó el Mundial U19 del 2023 realizado en Hungría-Croacia.

nizacional, que normalmente se vincula con las áreas de recursos humanos en las empresas. “En mi caso, me atrae la psicología deportiva para aplicarla en el campo del vóley y en otros deportes olímpicos”, afirma.

¿Dónde se ve Mariana Chalco en cinco años? “En cinco años, lo más probable es que esté en otro país jugando vóley en el ámbito universitario. Me llama la atención la posibilidad de jugar y estudiar”, enfatiza la atleta, sin dejar de mencionar la huella dejada por Yadhira An-

chante, armadora peruana de 22 años que acaba de firmar por el Perugia en la liga italiana luego de su paso por la Universidad Marquette de Milwaukee (Estados Unidos), y que antes jugó en el Perú por la USMP y por el club Túpac Amaru.

“Ella es una referente, especialmente para las armadoras y para las que tenemos la perspectiva de estudiar y jugar fuera del país. La vi cuando estaba en Túpac Amaru y en Estados Unidos. Es una chica que arma superbien”, asegura. 🌐



ARMAR Y LEVANTAR

Coach argentino Fabián Muraco hace la diferencia entre ser armador o levantador en el vóley de alta competencia.

EL ENTRENADOR argentino Fabián Muraco, campeón con Argentina en vóley masculino en Lima 2019 y medalla de bronce en Tokio 2020, señala que la palabra “armador” le lleva a pensar en un jugador estratega, en un conductor u organizador, mientras que “levantador” le remite a aquel que, haciendo lo mejor que puede, le coloca un balón a un compañero con la comodidad de poder ser atacado.

“Ahora, esta última posibilidad no contempla si era el atacante que convenía; si tenía uno, dos o tres bloqueos; si estaba en condiciones de atacar o no, etcétera. El paso de la condición de levantador a la de armador nos corresponde a los entrenadores”, precisa Muraco en un artículo especializado publicado



por la Asociación Uruguaya de Entrenadores de Voleibol¹.

La mención es oportuna por la posición que maneja Mariana Chalco en los sextetos en que le toca participar en la USMP y en la selección peruana.

“El puesto combina estrategia y rapidez. Una manera que facilita el armado es hacerlo saltando; con suspensión en el salto es posible lograrlo de forma oportuna y veloz”, puntualiza la jugadora U19.

¹ <https://auev.org/publicaciones/articulos/levantador-o-armador/>

T&T: MATEO ARGOMEDO

LIBRE & TRADICIONAL

Mateo Argomedo demostró en Ayacucho 2024 que puede dominar las modalidades freestyle y tradicional del poomsae. Con esa experiencia ganada, afrontará los retos del presente ciclo olímpico.

Fotos: Karen Zárate

Cuando Mateo Argomedo tenía ocho años, sus papás decidieron que era el momento de que la disciplina y la atención focalizada formen parte de los cimientos del carácter del niño, y el deporte podría ayudar en ello.

“Fue así como me llevaron a una academia cerca de casa. La decisión ya estaba tomada: las artes marciales debían ser la ‘herramienta’ para alcanzar ese objetivo en mi comportamiento. Curiosamente, fuimos a ese lugar pensando que era un centro de enseñanza de karate, y resulta que era de taekwondo. Igual nos quedamos”, describe el atleta sonriente, recordando la actitud decidida de sus papás.

Ese fue el inicio de su relación con el arte marcial coreano del taekwondo, primero en la modalidad de kyorugi y luego, a partir de los 10 años, con el poomsae [combate imaginario]. “En el 2017 cumplí mi sueño de ingresar a la preselección peruana de taekwondo, en la categoría de cadetes [de 11 a 14 años]. Desde esa fecha, he pasado por juveniles y ahora estoy en sénior”, precisa Mateo.

Entre los torneos que le dejaron mayores enseñanzas para su carrera deportiva figuran el Austrian Open 2018, con el que se dio cuenta del nivel en que se encontraba frente al mundo; luego, el Pan Am Series de Río de Janeiro 2023, donde obtuvo medalla de bronce en la modalidad de freestyle, su primer galardón internacional en esta disciplina.

“El tercero que me marcó fueron los Juegos Bolivarianos de la Juventud 2024 en Sucre, donde tuve medalla



PALABRA DE SABOMNIM

El coach Hugo del Castillo describe a su pupilo en la selección peruana de poomsae.

EL ENTRENADOR de la selección peruana de la modalidad de poomsae del taekwondo, Hugo del Castillo, doble medallista panamericano en Lima 2019 y Santiago 2023, nos entrega tres citas sobre Mateo Argomedo.

- 1 “Mateo ha avanzado en su clasificación para los Juegos Panamericanos Júnior 2025 en Asunción junto con Fabiana Varillas, lo que les abrirá muchas puertas para este ciclo olímpico”.
- 2 “Él estaba acostumbrado al poomsae tradicional, pero ha dado grandes pasos para ser un atleta completo desde que asumió el reto de aprender freestyle, y lo está logrando”.
- 3 “En Ayacucho, para el primer día de competencia de poomsae, Mateo ya tenía su medalla de oro individual, pero quiso ir por más y fue parte de un equipo que logró el oro al día siguiente. El trabajo fue de ellos. Estoy orgulloso del equipo que tengo a mi cargo”.



**Mateo Argomedo
confirmará su
clasificación
a los Juegos
Panamericanos
Júnior 2025 de
Asunción en los
torneos de Costa
Rica y México.**



de oro en pareja freestyle con Fabiana Varillas y medalla de plata en individual freestyle”, comparte.

Ayacucho 2024

Las dos medallas de oro obtenidas por Mateo Argomedo en los Juegos Bolivarianos de Ayacucho 2024 fueron en la modalidad de freestyle, tanto en equipos como en individual.

“En equipos logramos el primer puesto con Sebastián Guzmán y José Joaquín Carrasco. Tuvimos que modificar toda la rutina entrenada a dos semanas del evento, dada la lesión de un miembro del equipo. El reemplazo fue José Joaquín, quien se pudo adaptar muy bien”, puntualiza.

En individuales, Mateo pudo mostrar las acrobacias de su modalidad y ganar el primer puesto. “Me ayudó mucho que me tocara el último turno para salir. La barra me alentó para llevarme la medalla de oro”.

2025-2027

Para el 2025, los desafíos son clasificar a los Juegos Panamericanos Júnior 2025 de Asunción, que serán en julio, y a los Juegos Bolivarianos de este año. “También tenemos un panamericano de taekwondo en el segundo semestre. Para el 2026 está el Mundial de Poomsae, y espero representar a mi país en los Juegos Panamericanos de Lima 2027. Estuve como espectador en Lima 2019, y ahora quisiera sentir esas mismas emociones como atleta protagonista de las pruebas y ganar la medalla de oro”.

RANKING MUNDIAL DE POOMSAE-TAEKWONDO

Categoría masculina U30
Atletas peruanos top 500 (al 20 de enero del 2025)

RANK	NOMBRE	PUNTOS
10	Hugo del Castillo Palomino	86,24
19	Sebastián Guzmán Soto	61,27
72	Luis Sacha Chanca	17,82
256	Jeremy David Sánchez	4,73
337	MATEO ARGOMEDO PEREA	3,02
381	Luigi Robles Palacios	2,26
414	Favio Mancilla Seperak	2,12

Fuente: World Taekwondo

HORANG-I Y PANDA DO

Las dos academias que dejaron huella en el estilo del medallista bolivariano.

SON DOS las academias que marcaron la evolución del taekwondista Mateo Argomedo hacia la alta competencia. En primer lugar estuvo Horang-I, donde aprendió las dos modalidades del taekwondo (kyorugi y poomsae) con los profesores Gian Lau Valdivia y Bryan Cerda Ortega. “En esa academia avancé en el kyorugi hasta cinturón azul con puntas rojas. Luego de esa experiencia me decidí, a los 11 años, por el poomsae”, expresa.

Desde el 2023, en la etapa pospandemia, Mateo empezó su vinculación con la academia Panda Do, cuando ya era parte de la selección peruana de poomsae. “Sentí que debía cambiar de academia para mejorar mi nivel. Ahí encontré buenos entrenadores, como sabomnim Willie Yi”, recuerda el atleta.

Dentro de esa experiencia en Panda Do, Argomedo resalta su labor de entrenador de niños. “Fui un tiempo coach de chiquitos; les enseñaba los fundamentos del arte marcial coreano. Fue una grata experiencia”.





Por **MAKALY RIVERA CHÚ**
Directora ejecutiva de
Make Consultores

Año nuevo, mente nueva

No importa si enfrentaste un año complicado o uno lleno de logros: este es el momento de presionar el botón de “reinicio” y convertirte en la mejor versión de ti mismo.

i Cómo afrontas un nuevo comienzo? ¿Con entusiasmo, miedo o resignación? En el deporte y en el liderazgo, cada temporada trae consigo la posibilidad de reinventarse. Los campeones no solo repiten sus éxitos, sino que los redefinen. En este nuevo año, quiero que adoptes esa misma mentalidad: la de convertir cada inicio en una oportunidad para sorprender, crecer y trascender.

Tomemos como ejemplo a la gimnasta Simone Biles, quien en el 2024 regresó al panorama competitivo después de desafíos emocionales y físicos, reescribiendo su historia en el deporte con medallas y admiración. ¿Cómo lo hizo? Con una mentalidad clara: no mirar atrás con pesar, sino adelante con propósito.

O consideremos a Novak Djokovic, quien el año pasado rompió récords en el tenis, lo que incluyó la medalla de oro en los Juegos Olímpicos y mostró que, incluso con más de una década de éxitos, siempre hay nuevas alturas por alcanzar.

Como líderes de nuestra propia vida, debemos aprender de estas historias. No importa si enfrentaste un año complicado o uno lleno de logros: este es el momento de presionar el botón de “reinicio” y convertirte en la mejor versión de ti mismo.



Tres pasos prácticos para comenzar el año con la mentalidad de reinicio

1. Cambia tu narrativa interna

Los grandes atletas no permiten que el pasado defina su futuro. Si alguna vez fracasaste, utiliza esa experiencia como una lección. Si triunfaste, úsalo como inspiración. Redefine lo que significan “éxito” y “fracaso” para ti.

Mi invitación: escribe una frase que determine cómo quieres sentirte este año, pensando también en aquello que no quieres repetir. Por ejemplo: “Soy resiliente y adaptable”. Léela todos los días para recordarte tu propósito.

2. Divide para conquistar

Max Verstappen, campeón mundial de Fórmula 1, no solo ganó carreras,

sino que lo hizo construyendo una consistencia abrumadora. Su enfoque: no dominar una temporada entera de golpe, sino asegurarse de maximizar cada oportunidad, carrera tras carrera. Los grandes líderes y deportistas saben que el progreso no es lineal y que siempre es acumulativo.

Mi invitación: divide tu gran meta en pequeños objetivos trimestrales y mídelos. Pregúntate: “¿Qué puedo hacer en los próximos 90 días para acercarme a mi objetivo?”.

3. Rodéate de estímulos positivos

Considera a Giannis Antetokounmpo, estrella de la NBA, quien constantemente menciona cómo su entorno –su equipo, su familia y sus entrenadores– lo impulsa a permanecer concentrado. Entrenar con los mejores, aprender de mentores y eliminar distracciones son claves para mantener el enfoque. Recuerda: tu círculo de influencia impacta directamente en tu mentalidad.

Mi invitación: identifica a tres personas o fuentes de inspiración (libros, podcasts, mentores) que puedan elevarte este año. Busca activamente su compañía o sus enseñanzas.

Haz del reinicio tu superpoder

El inicio del año no es solo una hoja en blanco: es una invitación a soñar más grande, a trabajar más duro y a vivir con propósito. Inspírate en los deportistas, que, ante cada nueva oportunidad, encuentran la fuerza para reinventarse. No importa de dónde vienes, sino hacia dónde decides ir.

Haz del 2025 el año en que redefines tus límites. Porque, si ellos pueden, tú también.

Mantente atento a la próxima edición de esta columna. Cada mes exploraremos nuevas formas de inspirarte y de retarte a alcanzar tu mejor versión. ¡Nos vemos pronto!

T&T: MIRANDA MENDOZA

MURO DE PASIONES

La principal exponente femenina de la escalada deportiva del Perú tiene 16 años y se llama Miranda Mendoza. Ella revela sus planes en esta disciplina y confía en que Lima 2027 sería el gatillador de su masificación en la geografía nacional.

Fotos: Karen Zárate

Le sirvieron el fútbol, la natación, el tenis y el básquet que practicó de niña para la coordinación corporal que le terminó exigiendo la escalada deportiva. Desde que le dieron la clase de introducción de esta nueva disciplina, Miranda Mendoza supo que la conexión con el muro se convertiría en su rutina para ingresar a la alta competencia.

“Fue amor a primera vista. Me sentí muy bien y fue muy divertido desde esa ocasión, en que no paraba de escalar. En ese momento vieron que tenía potencial. Hablé con mis padres y a los días ya estaba

La Fedpe utiliza el ranking nacional para seleccionar al equipo peruano de cada categoría.

en clases”, expresa la atleta peruana, quien cuenta que en su primera competencia no le fue tan bien en cuanto a los resultados, pero le sirvió para entender cómo era la forma de competir. Aprendió de inmediato; luego vinieron los torneos

nacionales de juveniles, esta vez con marcadores a su favor.

Entrenador

El coach actual de Miranda, Frank Cárdenas, está con ella casi cuatro años, prácticamente desde que la deportista decidiera ingresar a la competencia en los muros. “Es alguien a quien admiro mucho como escalador y como persona, y lo veo como un ejemplo a seguir. Me impulsa a dar más de mí en todos los entrenamientos. Siempre aprendo algo”, menciona Mendoza, tras detallar que Cárdenas proviene de Pirqa, el tradicional punto de es-

FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE ESCALADA DEPORTIVA

Miranda Mendoza Bertrand, Perú / Resultados de torneos del 2024

EVENTO	LUGAR	FECHA	DISCIPLINA	RANK
IFSC South America Cup	Curitiba, Brasil	21-Dic-24	Lead	22
IFSC South America Cup	Curitiba, Brasil	21-Dic-24	Boulder	14
IFSC South America Cup	Mar del Plata, Argentina	2-Dic-24	Boulder	15
IFSC Pan American Championships	Santiago, Chile	25-Nov-24	Boulder	33
IFSC Pan American Championships	Santiago, Chile	25-Nov-24	Lead	28
IFSC South America Cup	Ibarra, Ecuador	21-Oct-24	Boulder	17
IFSC South America Cup	Ibarra, Ecuador	21-Oct-24	Lead	13
IFSC Youth World Championships	Guiyang, China	31-Ago-24	Lead	53
IFSC Youth World Championships	Guiyang, China	31-Ago-24	Boulder	49
IFSC Youth World Championships	Guiyang, China	31-Ago-24	Speed	28



DOBLE INFLUENCIA

El atleta de escalada y entrenador de Miranda Mendoza, Frank Cárdenas, opina sobre el crecimiento de la número 1 del país en esta disciplina.

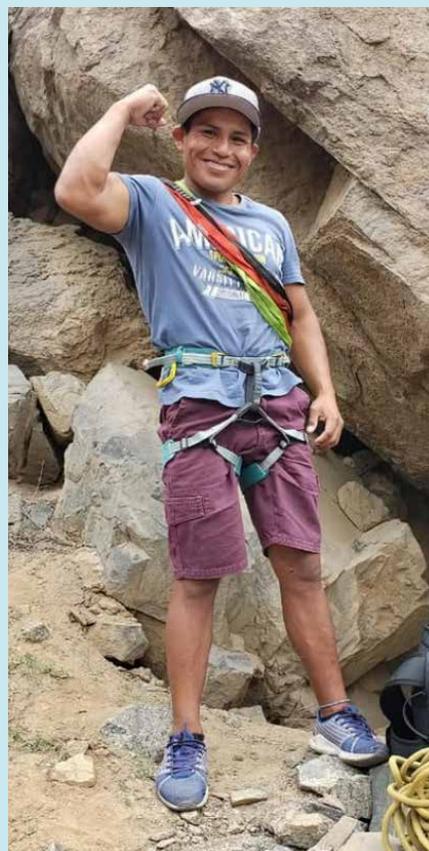
SPHERICAL conversó con el entrenador de la atleta número 1 de la escalada en el Perú. "Miranda es la joven promesa del país. Estoy hablando en cuanto a mujeres. En el ámbito nacional no ha habido una niña que adquiera ese nivel en tan poco tiempo. Eso se basa en la disciplina y dedicación de ella, y en el apoyo de sus padres", detalla Frank Cárdenas, coach de la escaladora desde que ella tenía 13 años.

El entrenador de escalada deportiva asegura que, en los tres años que lleva trabajando con Miranda, ha ayudado mucho que él también se mantenga como atleta. "En general, en los últimos 10 años voy compitiendo y, al mismo tiempo, entrenando chi-

cos dispuestos a destacar en la escalada deportiva", señala.

Cárdenas recuerda que, cuando comenzó el proyecto de Miranda, habló con sus padres y les propuso un trabajo de largo plazo. "Se avanza peldaño a peldaño para que tanto la inversión de los padres como la mía den resultados. Por las condiciones que yo había visto en Miranda y por la capacidad y las ganas que tenía para adaptarse, podía fiarme de que, en un mediano plazo, iba a ser la campeona nacional".

Miranda Mendoza es campeona en las tres modalidades de escalada en U16 y U18, y en dos modalidades en la categoría sénior. "Hoy es la número 1 del país de acuerdo con el ranking nacional".



La primera competencia internacional de Miranda Mendoza fue el Mundial Juvenil de China 2024.



©Ali Machado | CBEscalada

Las modalidades de escalada en que compite mayormente la atleta peruana son lead y boulder.

calada ubicado en Miraflores. “Él terminó de ampliar su pequeño muro y empecé con él”.

Selección

La Federación Deportiva Peruana de Escalada (Fedpe) utiliza un ranking nacional para seleccionar al equipo que asiste a las competencias internacionales. “El ranking se forma mediante los nacionales. Cada nacional, dependiendo del puesto en que uno quede, tiene ciertos puntajes. Al terminar el circuito se acumulan los puntajes y cada escalador forma su propio ranking”, explica Miranda. La primera vez que quedó seleccionada fue en el 2024, cuando cumplió 16

¿CUÁLES SON LAS DISCIPLINAS?

La escalada deportiva tiene tres modalidades, según reconoce el Comité Olímpico Internacional¹.

EL COMITÉ Olímpico Internacional (COI) define las tres modalidades de la escalada deportiva de la siguiente manera:

1 En boulder (o boulder), los atletas escalan paredes de 4,5 metros de altura sin cuerdas, en un tiempo limitado y con la menor cantidad de intentos. La clasificación se decide por el número de problemas superados.



2 En lead (o dificultad) se escala con una cuerda lo más alto posible hasta los seis minutos, en una pared de más de 15 metros de altura y sin haber visto la ruta con antelación. Requiere de todas las capacidades físicas y mentales de los atletas.



3 Speed (o velocidad) es una espectacular carrera contrarreloj en rondas eliminatorias de uno contra uno que combinan precisión y explosividad. El muro tiene 15 metros de altura y una inclinación de cinco grados.

¹ <https://olympics.com/es/deportes/escalada-deportiva/>

Miranda Mendoza lidera los rankings locales en U16 y U18, y la categoría sénior en las modalidades lead y boulder.

años, que es la edad mínima para integrar la selección peruana de escalada.

Torneos

"Mi primera competencia internacional fue un mundial juvenil en China el año pasado. Fue importante para mí porque pude ver el nivel que hay afuera, cómo es que funcionan todas las competencias grandes, toda la preparación que tienen esos chicos. Finalmente, me impulsó a seguir entrenando y a ponerme metas y objetivos", manifiesta la deportista de escalada, sin dejar de recordar que su expresión al terminar su viaje fue: "Acá es donde quiero llegar".

Otro torneo que Miranda considera clave en su desarrollo como atleta de la alta competencia fue el Panamericano de Santiago del año pasado. "No pude pasar a semifinales, pero mi cabeza funcionó mucho mejor. Por ello es fundamental ir mejorando con cada encuentro, como me pasó con mi seguridad", indica.

El Sudamericano de Brasil fue otro evento que le dejó grandes enseñanzas. "Aquí se pasa a las semifinales en las modalidades boulder y lead. Conocí mucha gente y me pude expresar muchísimo mejor en la pared. Disfruté cada una de las pruebas. Fue el resultado de todas las

competencias que tuve durante el año".

Lima 2027

Para el mediano plazo, Miranda apunta a los Juegos Panamericanos de Lima 2027, aunque no está definida la inclusión de este deporte olímpico en la edición limeña, dado que todavía no se tiene la infraestructura exigida por Panam Sports, con la que los Juegos Panamericanos de Santiago 2023 sí contaron.

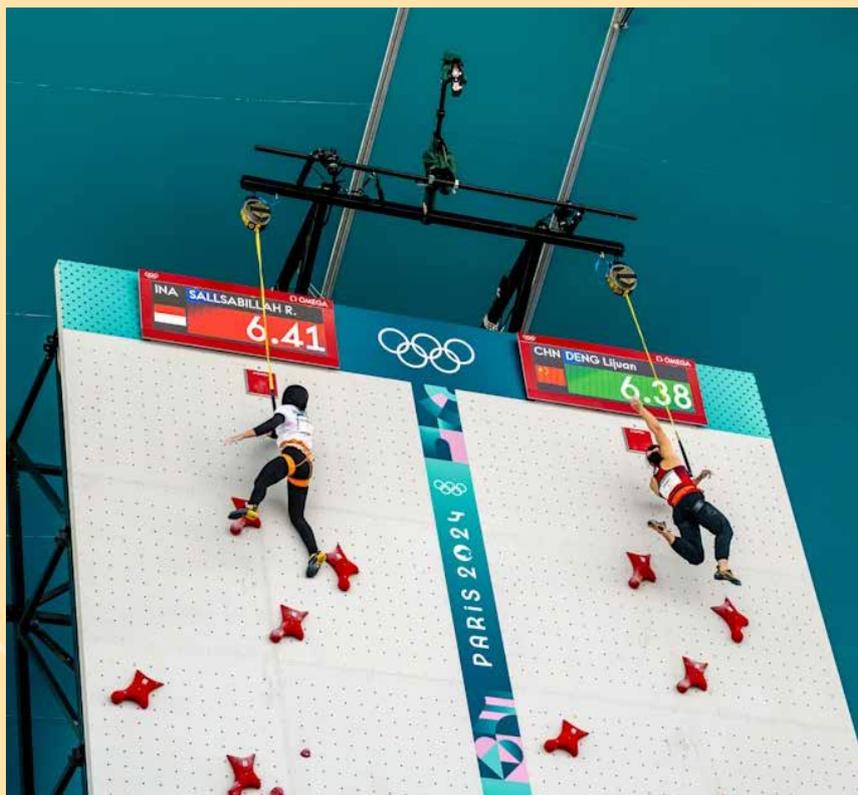
"Introducir este deporte en Lima 2027 sería un gran despegue para la masificación de la escalada en el Perú. Sabemos del trabajo de la federación al respecto y esperamos que se concrete", finaliza. 🌐

TEAM PERÚ EN CURITIBA 2025

La Copa del Mundo de Escalada se realizará por primera vez en un país sudamericano.

DEL 16 AL 18 de mayo de este año tendrá lugar la Copa del Mundo de Escalada en Curitiba, Brasil. El torneo, que se organiza por primera vez en un país sudamericano, se llevará a cabo en el Centro Olímpico de Entrenamiento de Escalada, ubicado en el Parque Olímpico de Cajuru.

"La Fedpe preparará un selectivo en marzo para designar al equipo que viajará a la copa del mundo. Con mi entrenador estamos apuntando a esa competencia como la principal para el primer semestre del 2025", precisa Miranda Mendoza, aludiendo al plan de trabajo que cumplirá con su coach, Frank Cárdenas. Serán cuatro los integrantes del equipo peruano de escalada: dos mujeres y dos hombres.



TRANSFERENCIA DE VALORES



Por **GONZALO FLORES**
Gerente de Canales
& Ecosistema de IBM

El plus del deporte colectivo

Tenemos no solo un gran equipo, sino un tremendo grupo humano.

Desde que somos pequeños, y conforme tomamos conciencia de forma paulatina, nos vamos acostumbrando a pertenecer a diversos grupos o sociedades. Pasamos por el jardín o kindergarten, luego por la primaria, la secundaria, la universidad o el instituto y, si tenemos la suerte y los méritos suficientes para entrar al mundo empresarial, llegamos a alguna compañía.

En este proceso nos vamos habituando a interactuar con distintos tipos de personas, con personalidades particulares –espero que con muchas virtudes–, pero seguramente también con manías, egos e intereses, tan solo por citar lo que encuentro más relevante.

No siempre es del todo sencilla esta convivencia con nuestros colegas en el rubro empresarial, en particular en el corporativo. Cada vez nos relacionamos más con colaboradores de diversos países y, por ende, con culturas que no necesariamente son iguales a la nuestra.

En cuanto a ello, valoro mucho lo que se puede tomar de los deportes colectivos, sean de 11, seis o dos jugadores. Quienes hemos tenido la suerte de jugar alguna disciplina grupal de manera competitiva nos llevamos varios apren-



dizajes, que, en mi caso, me sirven en el día a día laboral. Me gustaría profundizar en los siguientes:

- **El grupo está por encima de cada individuo**, así uno se apellide Messi, Jordan o Pérez del Solar. Todos los grandes jugadores pertenecieron a un colectivo donde había alguien que les entregaba un buen pase, donde interceptaban alguna pelota o atajaban un penal.

En las empresas ocurre lo mismo: si bien se puede contar con un líder visionario, un innovador nato o un extraordinario vendedor, en el mediano o el largo plazo se requiere de un equipo cohesionado para lograr el crecimiento sostenido. Por ejemplo, las unidades de soporte, que tal vez pueden pasar desapercibidas, son claves para que todo funcione. Si los clientes no pagan las facturas a tiempo o si no se calculan correctamente los

impuestos, la firma tendrá problemas de operación.

- **Se dice que los grandes equipos ganan partidos**, pero los grandes grupos ganan campeonatos. La receta mágica para que se dé lo segundo tiene estos ingredientes: respeto, unión y empatía.

Se habla mucho de los vestuarios, lugar sagrado para los deportistas. En las organizaciones, ese espacio está definido por cuatro paredes: en una reunión formal, charla de pasillo o almuerzo de unidades, cada colaborador – así sea un director general, un empleado o un practicante universitario– es responsable de incluir los ingredientes de la receta en su manejo diario.

- **Es conocido que, en varias ocasiones, los integrantes de un deporte colectivo mejoran su rendimiento gracias a sus compañeros.**

El Canigga de Italia 90 fue potenciado por el juego de Maradona cuando este último sufrió una lesión de tobillo. Incluso antes de que empiece el mundial, el Diego amenazó con no asistir si Birlardo no convocaba a Claudio Paul. Esa dupla fue magia pura para que Argentina llegue a la final (mención aparte para Sergio Goycochea y los penales).

En el aspecto empresarial puede pasar exactamente lo mismo: el coaching formal e informal, las sesiones de mentoría y la retroalimentación constante potencian la performance de nuestros colaboradores y los hacen cada vez mejores.

He tratado de resumir en tres puntos todo lo que se puede aplicar en el mundo laboral gracias a los deportes colectivos. Va a depender de los entrenadores, de los líderes, de los jugadores y de los colaboradores que ello ocurra. Ojalá sea así.

Sport Report: **SUDAMERICANO AMATEUR DE GOLF**



CAPACIDAD DE ADAPTACIÓN

Las condiciones climáticas, la cancha de juego y los invitados de países potencia del golf mundial influyeron en el desempeño del equipo peruano en el Sudamericano Amateur de Chile.

El paraguayo Benjamín Fernández y la colombiana María José Marín fueron los ganadores de los primeros títulos de la temporada 2025 en el golf de la región, al llevarse las medallas de oro de la edición 19 del Abierto Sudamericano Amateur, competencia organizada por la Federación Sudamericana y la Federación Chilena de Golf del 9 al 12 del presente mes en el campo del Sport Francés, en Santiago de Chile.

El entrenador y delegado del equipo peruano, José Luis Muñoz, precisa que Chile presentó un campo muy bueno, lo que exigió a los jugadores desde el primer tiro de cada hoyo, y que, además, el calor estuvo muy fuerte. "Por es-

ABIERTO SUDAMERICANO AMATEUR DE GOLF 2025

Equipo de damas del Perú
Resultados finales

POSICIÓN	JUGADORA	SCR	R1	R2	R3	R4	TOTAL
20	Aitana Tuesta	(+) 10	77	71	74	76	298
21	Ximena Benites	(+) 11	78	74	71	76	299
24	María Salinas	(+) 13	75	71	77	78	301
37	Camila Zignaigo	(+) 22	76	77	77	80	310
50	Alessandra Torres	(+) 50	84	83	82	89	338

UNA LÍNEA DEL COACH

El entrenador José Luis Muñoz describe el desempeño del equipo peruano de damas en el Club de Golf Sport Francés de Santiago.



Aitana Tuesta

“Toda la semana supo pelear la vuelta y las condiciones. Supo sobreponerse y estar fuerte mentalmente: por eso el puesto que logró”.

Ximena Benítez



“Al igual que su compañera de equipo Aitana Tuesta, se mantuvo en la competencia, y también se las arregló para seguir disfrutando del día a día”.

María Salinas



“Aportó un montón de experiencia al equipo, fruto de su gran recorrido por el golf mundial. Hoy es líder entre las mujeres, no solo entre las golfistas del Perú”.



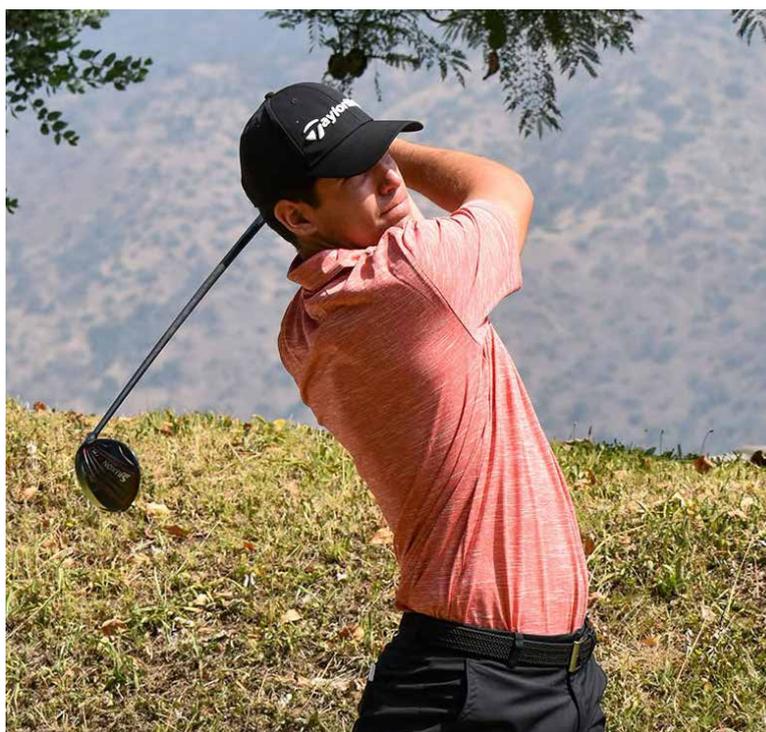
Camila Zignaigo

“Sufrió un poco más con las condiciones del campo. Simplemente, no se le dieron las cosas esta semana, pero estoy seguro de que aprendió mucho para su juego”.



Alessandra Torres

“Debutó en esta clase de sudamericano, lo que es una buena experiencia para ella. Es la primera vez que juega un torneo de adultos con un nivel altísimo”.



El Sudamericano Juvenil, la Copa Los Andes de julio y el Mundial de Singapur figuran entre los principales torneos del 2025.

tos motivos, las condiciones de juego fueron complicadas. La cancha se fue poniendo más firme y había que ir cambiando las decisiones que uno tomaba”, señala el coach del Team Perú.

Otro punto que influyó en el torneo, comenta, fue la presencia de jugadores invitados procedentes de Reino Unido, Irlanda, Estados Unidos y Canadá, que elevaron el nivel del campeonato. “En general, fue una semana de mucho aprendizaje para el equipo peruano”.

Muñoz menciona también la marcada diferencia entre los desempeños de la selección peruana de damas y la de varones en los resultados finales. “Las chicas hicieron un buen trabajo en los cambios, en la toma de decisiones; supieron adecuarse más a las condiciones de juego. Los chicos no llegaron nunca a encontrar esas sensaciones en el campo”, puntualiza.

El coach remarca, además, la actuación de Eduardo Galdós, quien pudo superar un episodio de deshidratación sufrido el primer día de la competencia. “Eduardo siempre ha sido muy parejo en su juego, se mantiene sólido mentalmente. Fue el mejor peruano ubicado en la tabla final de varones”.

Por último, el entrenador resalta, en el calendario de torneos para el 2025, el Sudamericano Copa Los Andes del mes de julio y el Mundial de Singapur, además de campeonatos de menores como el Sudamericano Juvenil, que clasifica al equipo ganador para su participación en el Mundial Juvenil de Japón. “En esta categoría, entre las mujeres son posibles convocadas las campeonas sudamericanas del 2024 Camila Zignaigo y Ariana Urrea; la tercera saldría del equipo regional prejuvenil del año pasado, también campeón”, detalla. 🌐

Entrevista: **LUIS HORNA**

La conquista de El Cairo

El capitán del equipo peruano de la Copa Davis, Luis Horna, describe cómo llegan los seleccionados a la primera serie del 2025 del principal torneo de tenis masculino por países del mundo, quienes disputarán contra el Líbano en El Cairo, Egipto. Pocas veces se ha dado que los protagonistas de los dos rivales estén tan parejos, según los rankings ATP, así como que un Grand Slam —el Abierto de Australia en este caso— ofrezca algunas “luces” sobre los momentos de cada tenista.

Sabemos que el horizonte del equipo peruano de la Copa Davis es regresar a competir por los qualifiers, como se intentó ante Chile en una serie de infarto en febrero del 2024, en la capital del país sureño. Pero para ello se deben obtener sendas victorias, tanto en las llaves de este fin de mes como en las del próximo setiembre.

Con esa mirada, pero sin mencionarlo en esta breve entrevista, Luis Horna, capitán de la selección peruana, detalla la realidad del equipo y proyecta lo que pretende lograr en este ciclo olímpico que culmina en Los Ángeles 2028, sin dejar de considerar el desafío de ser locales en los Juegos Panamericanos del 2027.

Ante el inicio de este ciclo olímpico (2025-2028), ¿cuál es su visión sobre la evolución que tendrá el equipo peruano de la Copa Davis durante este periodo?

Definitivamente, este nuevo proceso es importante no solo por el ciclo olímpico, sino también por los Juegos

Por pedido del capitán libanés, las canchas tendrán la superficie de arcilla. lo que acomoda el juego para las principales raquetas Hady Habib y Benjamin Hassan.

gos Panamericanos de Lima 2027, que están dentro de este periodo. Tengo la convicción de que contamos con jugadores que dan la talla en este proceso ya establecido dentro del ranking ATP: jóvenes como Gonzalo Bueno e Ignacio Buse nos han demostrado todo lo que pueden lograr cuando están pasando un buen momento, cuando están con confianza.

Con el proceso de preparación para esta serie contra el Líbano, ¿se podría afirmar que ya empezó el trabajo que apunta a Lima 2027?

Juan Pablo Varillas, Ignacio y Gonzalo pueden ser cartas muy valiosas tanto para los Panamericanos de Lima 2027 como para la próxima edición de los Juegos Olímpicos. Con esto dicho, sabemos que es bastante complicado, que la competencia es muy dura, y que hay que ser pacientes y manejar esa ilusión con mucha inteligencia para no generarles a los chicos más presión de la que ya existe.

Considerando que el primer reto de este 2025 es la serie contra el Líbano en El Cairo, ¿cómo llega el equipo peruano en los singles 1 y 2?

La primera serie de la Copa Davis que tendremos en el año será muy difícil, porque son pocos torneos los que te permiten obtener un análisis del momento de cada jugador. Tuve la oportunidad de ver a Ignacio Buse en la etapa de clasificación del Abierto de Australia.



El triunfo de Ignacio Buse frente a Nicolás Jarry (Chile) fue uno de los más importantes en la emergente carrera deportiva del peruano.



Luis Horna tiene un plan de trabajo hacia Lima 2027 y los Juegos Olímpicos de Los Ángeles.

Jugó un partido muy bueno. Fue un encuentro de mucha calidad con Dominik Koepfer, teniendo match point, que se le escapó 6-2, 3-6 y 6-7 (5). Finalmente, el alemán terminó pasando la qualy (les ganó a Ethan Quinn y a Blake Ellis, pero perdió en primera ronda del main draw frente al australiano Jordan Thompson).

¿Cómo se encuentra Gonzalo Bueno para tentar la posibilidad de ser uno de los singles en Egipto?

Gonzalo Bueno jugó muy bien en el Challenger de Tigre, ganando partidos con autoridad. Tuvo se-

manas de buena competencia, lo cual resulta positivo para todo el equipo.

¿Cómo observa a los doblistas peruanos?

Contamos con Alex Merino, que tuvo un 2024 espectacular y que ha estado compitiendo en Europa. Lo mismo en el caso de Conner Huertas del Pino: buenos partidos y muy motivado. Hemos estado hablando mucho con los jugadores en general. En diciembre nos juntamos en Lima durante una semana, gracias a la federación y a su gestión, que se halla dedicada a integrar al equipo en todos los planos.

¿Qué nos puede adelantar sobre el nivel del equipo del Líbano? ¿Hay señales de que los dos principales jugadores mostrarán el buen juego que ofrecieron en el Australian Open 2025?

Vamos a llegar bien a fin de mes para enfrentar esta serie de la Copa Davis. Nos toca medirnos contra un equipo muy fuerte, como es el Líbano, con dos jugadores que están en el pico de sus carreras: Hady Habib (165 ATP), quien atravesó la qualy del Abierto de Australia 2025 y pasó la primera ronda del cuadro principal (perdió en su segundo partido ante el francés Ugo Humbert por 6-3, 6-4 y 6-4); y Benjamin Hassan



En el 2022, Buse y Bueno fueron finalistas en dobles júnior en Roland Garros.



Juan Pablo Varillas estará ausente en esta serie de la Copa Davis por un desgarro en el aductor de la pierna derecha.



El sponsor oficial del equipo peruano de la Copa Davis es, por segundo año consecutivo, la empresa generadora de energía Engie.

(222 ATP), eliminado en la segunda rueda de la qualy del primer Grand Slam del año.

¿La logística que demanda un viaje a El Cairo puede ser un obstáculo para el Team Perú?

Va a ser una serie complicada desde lo deportivo y medio rara desde la logística, jugando en una sede neutral como El Cairo, donde no hay un estadio, pues es una cancha libre. Eso va a producir cierta incertidumbre en todos los jugadores. Es parte de lo que nos toca enfrentar ahora, y esperamos tener un buen desempeño.

De manera independiente al resultado de la serie Perú-Líbano y considerando los diversos escenarios posibles, ¿cuál es su perspectiva del trabajo que se realizará con el equipo peruano de la Copa Davis para este año?

La idea es efectuar un trabajo consistente y regular a lo largo de toda esta nueva etapa de la federación. Voy a apoyar, mientras sea el elegido, para encaminar al equipo. Dentro de las cosas que se están presentando para este 2025 está el acompañamiento a los deportistas en ciertos torneos e identificar a un nuevo grupo de jugadores

que puedan ser protagonistas en el equipo de la Copa Davis de los próximos años.

¿En cuánto tiempo se podrá cosechar el trabajo actual con los juveniles destacados del tenis peruano?

Eso es algo muy importante, dado que hay un grupo de jugadores que están haciendo las cosas muy bien en júnior y que, de aquí a cuatro o a cinco años, pueden ser protagonistas del equipo. Se seguirá trabajando en unir más al grupo, que ya es bastante unido, pero siempre

hay que reforzar el trabajo de dar a los seleccionados de la Copa Davis ese sentido de pertenencia y de lo que representa ser parte de un equipo nacional. Se les seguirá monitoreando todo el año, es algo fundamental.

Si bien son dos series las que se juegan este 2025, es esencial que los deportistas sepan que uno está ahí para seguirlos, para acompañarlos, para tratar de ayudarlos en lo que necesiten durante toda su carrera, no solo en las series de la Copa Davis. 🎾



El peruano Alexander Merino junto a su pareja de dobles en el circuito ATP Challenger, el alemán Christoph Negritu.

¿Cómo llega la blanquirroja?

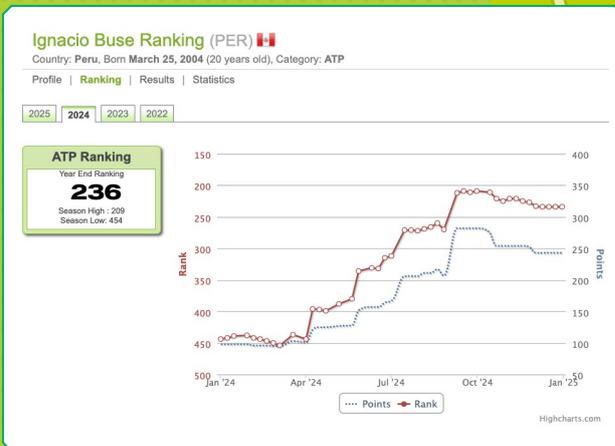
La evolución en el ranking ATP durante el 2024 y las competencias previas en enero de este año ofrecen una idea del momento del Team Perú para enfrentar al Líbano.



Ignacio Buse

EL ATREVIMIENTO DE BUSE

Ubicado en el top 20 de la clasificación al Next Gen ATP Finals por su crecimiento en el tenis profesional, Nacho está apto para faenas como los qualifiers con Chile.



Gonzalo Bueno

LA DOCILIDAD DE BUENO

Gonzalo ha trabajado parejo para avanzar en la ATP y abrirse paso para acercarse al top 200. No deja de ser otra carta para dobles si recordamos Roland Garros.





Alexander Merino

MERINO: EL AS DEL PERÚ

Su desarrollo fue espectacular: ganó tres Challenger en el segundo semestre y seis ITF M15 en Túnez en el primer trimestre. Es el número 1 peruano en dobles.

Ranking ATP dobles 2024 de Alexander Merino



ATP RANKING
182
DOBLES

Fuente: ATP Tour

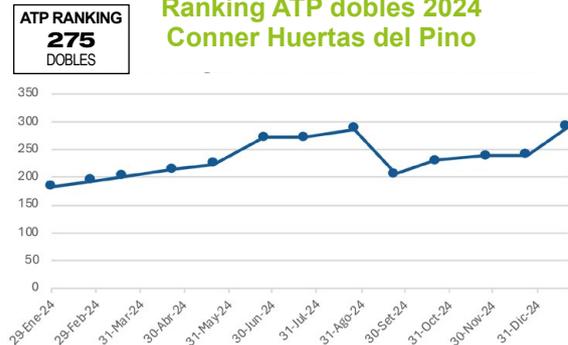


Conner Huertas del Pino

HUERTAS DEL PINO CON CANCHA

Mucha comprensión con su partner y la experiencia ganada con icónicos triunfos en dobles de la Copa Davis y en los ATP Challenger lo ponen en "cartera" para esta serie.

Ranking ATP dobles 2024 Conner Huertas del Pino



ATP RANKING
275
DOBLES

Fuente: ATP Tour



COLUMNA TENIS ATP

Por **Sebastián Correa Garma*** | Corresponsal de **Spherical** en el Reino Unido

¿La región tendrá un top 10?

Analizamos qué se requiere para figurar entre los mejores 10 tenistas del circuito profesional y las posibilidades de que un sudamericano integre esta élite.

Un tenista top 10 combina habilidades físicas, técnicas y mentales excepcionales. Destaca por resistencia, fuerza, velocidad y coordinación bajo presión. Domina golpes en todas las superficies: Jannik Sinner brilla con golpes planos, Carlos Alcaraz con agresividad y Alexander Zverev con un potente servicio. Mentalmente, poseen resiliencia y concentración.

Sinner sobresale en defensa, y Carlitos Alcaraz, en riesgos calculados. Este equilibrio los convierte en atletas completos capaces de competir al más alto nivel: el italiano número 1 del mundo prevalece en el ATP Tour con la mejor calidad de derecha y revés, así como con su velocidad y consistencia en golpes planos; lidera la conversión ofensiva (73%) y despunta en defensa (37,5% puntos recuperados). El español, por su parte, predomina con golpes impredecibles y calidad en derecha, revés y devoluciones, lo que le permite llevar a los rivales al límite. Finalmente, el alemán Zverev combina un potente saque (206 km/h) y una devolución agresiva, y es top 5 en ambas.

¿Será João Fonseca el futuro top 10 sudamericano?

João Fonseca, nacido en Brasil en el 2006, evidencia potencial para alcanzar el top 10 del ranking ATP. Con un drive dominante, golpes profundos y una mentalidad fuerte, es competitivo en todas las superficies. Su reciente victoria sobre el ruso Andrey Rublev y un ajustado partido contra el italia-

no Lorenzo Sonego en el Australian Open 2025, junto con una racha de 14 triunfos consecutivos, subrayan su capacidad de rendir al más alto nivel.

Contra Rublev, Fonseca igualó un 83% de efectividad en forehands dentro de la cancha, en la que mostró control y precisión. Alcanzó una velocidad promedio de 129 km/h en su derecha con un top spin de 2917 RPM, con golpes pesados y difíciles de devolver. Sus 11 winners en 46 forehands y un 98% de eficiencia en la cancha muestran cómo armoniza agresividad con seguridad. Su madurez técnica y mental lo perfilan como una promesa sólida para ascender en el circuito ATP.

¿Qué otros sudamericanos aspiran al top 10?

Los argentinos Sebastián Báez (ranking 28) y Tomás Etcheverry (ranking 38) están cerca del top 20. Báez, con consistencia en campeonatos importantes, y Etcheverry, con una trayectoria ascendente, podrían dar el salto al top 15 en los próximos años.

El peruano Ignacio Buse (ranking 236, 20 años) tiene potencial, pero el

camino hacia el top 10 es desafiante. Su promedio de puntos por torneo (9,72) debe aumentar a 50-60, por medio de títulos relevantes y buenos resultados en torneos ATP y Grand Slam. Aunque su edad le da margen de mejora, necesitará progresar rápidamente en todas las áreas de su juego para competir con la élite mundial.

¿Qué mejorar para ser top 10?

Para acercarse al top 10 es crucial diseñar un juego capaz de contrarrestar la potencia y la consistencia de golpes de derecha de 125 km/h, con un top spin de 3049-3200 RPM, golpes de revés de 117 km/h y un spin de 2000-2235 RPM.

Adicionalmente, un jugador necesita:

- Defensa elástica: movilidad lateral y anticipación para manejar golpes con velocidades y spins muy altos.
- Ritmo disruptivo: slices y variaciones que rompan su dominio en peloteos largos.
- Servicio estratégico: altas velocidades y cambios para evitar retornos agresivos.

¿Se debe mejorar la técnica?

La técnica eficiente ayuda a maximizar potencia y rendimiento, incluso con limitaciones físicas. João Fonseca ejemplifica esto con un giro de 180 grados, sincronización perfecta y uso adecuado del cuerpo. Su biomecánica fluida muestra preparación, transferencia de peso y flexibilidad, lo que manifiesta cómo la técnica supera barreras físicas y optimiza el desempeño.



ESPECIAL KARATE

ACADEMIAS: DE VETTORI DOJO Y DOJO TANIA MINAYA | ATLETAS: CAYAO, HEIN Y ROJAS

Spherical

ENERO 2025

DEFENSA PERSONAL

El karate tradicional despliega todos los valores del arte marcial japonés a través de los dojos locales y a raíz del crecimiento de la actividad internacional para los karatecas peruanos.

Especial Karate: REALIDAD&FUTURO

ARTE MARCIAL ORIGINAL

La evolución del karate tradicional en el país nos presenta una actividad en ascenso con un mayor número de academias y referentes, provenientes de torneos locales e internacionales. ¿Qué lo diferencia del karate deportivo? ¿Qué es lo que viene para este año?

Para conocer la realidad del desarrollo del karate tradicional en el Perú, debemos empezar por diferenciar entre esta disciplina y el karate deportivo, vinculado al sistema federativo del país y con amplia difusión en el ecosistema nacional del deporte gracias a la exposición de Alexandra Grande, cuatro veces medallista panamericana en Guadalajara 2011, Toronto 2015, Lima 2019 y Santiago 2023.

“El karate que nosotros practicamos es el que tiene como objetivo la defensa personal, y está normado por los principios del juego justo”, menciona Guillermo De Vettori, presidente de la Asociación Peruana de Karate Do Tradicional (APKT) y entrenador en De Vettori Dojo.

El karate deportivo, por su parte, está centrado únicamente en la competencia, tiene un reglamento deportivo y se basa, por ejemplo, en categorías por peso y en el uso

de protectores (guantes, canilleras, casco y pecheras).

“Nosotros, en las competencias solo usamos protectores bucales, y para mujeres se permite un protector de pecho”, menciona el senséi, y precisa que el karate tradicional se caracteriza por el hecho de que, en la evaluación de cada atleta, el punto refleja que, en la calle, la acción habría sido efectiva si no se tratase de una competencia.

Otra definición que va en línea con lo explicado por De Vettori es la que nos ofrece la entrenadora Tania Minaya, quien tiene a su cargo una academia (dojo) de karate tradicional en Piura, y que ha aportado en los últimos dos años al crecimiento del arte marcial japonés en el norte del país.

“En el karate deportivo se entrena para ganar una competencia; en el karate tradicional, para ganar en la vida y para saber cómo mejorar como persona y cómo formar una correcta autoestima. Tal como nació: producto de una filosofía del oriente”, remarca Minaya, quien reconoce que las dos actividades son buenas para el ser humano, y que depende de qué es lo que uno quiere para su vida.

Realidad

¿Cuál es la realidad del karate tradicional en el país? Un punto de referencia para preparar esta cobertura fue la organización del Mundial de Karate Tradicional 2024, que se llevó a cabo en Lima, donde el Perú tuvo tres campeones. ¿Esos galardones significan que hay un despegue del arte marcial en el país?



PALABRA DE SENSÉI

Los maestros que dejan huella en el karate tradicional peruano.

GUILLERMO DE VETTORI Y TANIA MINAYA recuerdan a sus maestros y cómo influyeron en sus generaciones para la práctica del karate tradicional.



GUILLERMO DE VETTORI

“El senséi Wayo Salas fue el primer campeón panamericano que tuvo el país. Él fundó la asociación que ahora presido y también organizó el Campeonato Mundial 1990 en Lima, que se realizó en el coliseo Dibós. En esa oportunidad tuvimos como primer campeón mundial peruano al senséi Marcos Morón. Los dos dejaron una escuela”.



TANIA MINAYA

“En mi camino de aprendizaje del karate tradicional conocí al senséi Marcos Morón, quien fue mi maestro. Con sus enseñanzas pude mejorar como persona. Me ayudó con mi autoestima y a graduarme en la universidad como ingeniera en informática. Me cambió la vida”.

Especial Karate: **REALIDAD&FUTURO**



“Hay un renacimiento del karate tradicional. Hemos seguido el legado del maestro Hidetaka Nishiyama, y hemos logrado tener campeones mundiales que han seguido los pasos de mi senséi Marcos Morón, quien dejó toda una escuela en nuestro país”, expresa De Vettori.

Por su parte, Minaya señala que ha existido una evolución del karate tradicional, algo que se comprueba con las academias que se van abriendo y con la mejora continua de los karatecas peruanos, algo que se evidencia en competencias como el Campeonato Mundial 2024 en Lima y los torneos internacionales donde asiste la delegación seleccionada por la APKT.

Este crecimiento, coinciden ambos coaches, se da en un contexto en el cual el karate tradicional no recibe recursos del Estado, al no ser una actividad federada. “Todo lo avanzado se debe al apoyo tanto de las familias a sus hijos como de la empresa privada”, especifica Minaya.

Futuro

El calendario de actividades del karate tradicional para los siguientes meses destaca por el evento Karate Legends, que tendrá lugar en Lima desde este 15 de marzo, con un reglamento que indica que habrá una manera diferente de llevar el tiempo durante la pelea. Tienen confirmada su participación las delegaciones de karatecas de Brasil, Argentina, Uruguay, Bangladesh y el Perú.

“Luego están los encuentros locales y regionales. Tenemos el campeonato nacional en agosto, y los torneos panamericanos en Chile (octubre) y Brasil (noviem-

bre). Son los eventos principales con sus respectivos selectivos. Nos enfocamos en ello para sacar una buena selección”, puntualiza De Vettori.



KARATE DORADO

Los logros internacionales presentan a los referentes del arte marcial en el Perú.

En el mundial del Perú del 2024, Enrique Rojas fue campeón del mundo en avanzados, y tanto Joshua Hein (categoría 14-17 años) como Maribel Cayao (categoría 18-21 años) ganaron en kata.

También se incluyen campeones panamericanos por equipos, como Hamilton Huamán y Guillermo De Vettori en kumite en el 2019, año del retiro de las competencias del actual senséi y presidente de la APKT.

“Jesús Paucarcaja es un caso interesante, porque ha sido 12 veces campeón nacional en la Federación Deportiva Peruana de Karate, y de ahí vino a entrenar para el Campeonato Panamericano del 2017, que organizamos nosotros. Piero Salas, hijo de Wayo, quedó segundo en kumite individual en el mundial de Brasil del 2022”, destaca De Vettori.

Especial Karate: CLUBES Y ACADEMIAS

LAS PROMESAS DEL DOJO

Dos academias nos muestran un avance de los resultados de la apuesta del sector privado por expandir el karate tradicional entre la sociedad peruana.

Con más de 30 años enseñando el karate tradicional luego de empezar esta actividad en el dojo de Wayo Salas, Guillermo De Vettori relata su experiencia sobre la puesta en marcha del centro de enseñanza De Vettori Dojo, donde es el instructor principal.

“La academia, creada en 1997, llevaba antes el nombre de su fundador, el senséi Marcos Morón. Ac-

tualmente tenemos el local central en San Borja y una segunda sede en Chorrillos”, describe el senséi. Comenta que en temporada de verano cuenta con 100 alumnos; el resto del año el promedio de inscritos que entrenan el arte marcial japonés es de 40 personas, entre niños y adolescentes.

“El 20% de nuestro alumnado se ubica en el nivel competitivo. En ge-

neral, aportamos a las selecciones peruanas de karate tradicional entre 25 y 30 alumnos para todos estos torneos internacionales”, detalla.

Las clases en De Vettori Dojo se realizan de lunes a jueves, y tienen entrenamientos especiales viernes y sábados, y también domingos cuando se acercan eventos de envergadura, como mundiales o panamericanos.



“Tania Minaya radica en Piura por sus labores empresariales y dirige allí su academia desde hace dos años y medio”.

Selectivos

Una parte relevante de la preparación de los karatecas en el sistema de academias de karate tradicional está vinculada a la participación en los torneos selectivos que organiza la APKT.

“Para el mundial del 2024 que se realizó en Lima, por ejemplo, tuvimos dos campeonatos selectivos: uno en la capital y otro en Trujillo. Ese es el proceso que siguen todas las academias. Así, fueron 200 karatecas los que participaron por el Perú en ese encuentro internacional”, indica De Vettori.



Proyectos

De Vettori Dojo tiene dos proyectos en proceso para ampliar su influencia en el ambiente deportivo limeño. “Como academia, queremos llegar a más gente, por lo que estamos recurriendo a los beneficios que ofrece la tecnología, desde el marketing digital hasta brindar clases virtuales”, revela el instructor.

Un segundo frente es la apertura de un nuevo local del dojo en Miraflores o San Isidro para este 2025, para completar las tres sedes en Lima.

De otro lado, De Vettori destaca el apoyo del sector empresarial a las iniciativas del karate tradicional, tanto en financiamiento y colaboración con los viajes al exterior de los atletas como en la organización de competencias en el país. Resalta el respaldo de Civa y Star Perú para los



KARATE LEGENDS

Este 15 de marzo se realizará esta competencia, en la que participarán Brasil, Argentina, Uruguay, Bangladesh y el Perú.

EL 15 DE MARZO se llevará a cabo en Lima la segunda edición del Karate Legends, propuesta que tiene el objetivo de difundir el karate como sistema de defensa personal efectivo, con técnicas más libres y en todo su potencial.

“Estamos yendo un paso más en el reglamento del karate tradicional. En esta modalidad la pelea no se para”, explica Guillermo De Vettori. El Karate Legends contará con la participación de karatecas procedentes de Brasil, Argentina, Uruguay, Bangladesh y el Perú.

La primera edición se realizó en Belén, Brasil, en abril del 2024. La iniciativa partió del senséi Paulo Afonso, primer karateca shotokan campeón de vale todo y de artes marciales mixtas (MMA).

Entre los auspiciadores del evento figuran Casa Andina, Britania, Civa y la marca de ropa brasileña para la práctica de artes marciales Kyoshi, que entregará a dos de los ganadores sendos karategis.

Especial Karate: CLUBES Y ACADEMIAS



traslados, de Casa Andina con su infraestructura hotelera y de Sporade con el suministro de bebidas rehidratantes para los participantes.

Piura

El Dojo Tania Minaya tiene dos años y medio de vigencia en la ciudad de Piura, con 60 alumnos matriculados en la presente temporada de verano y un promedio de entre 30 y 35 atletas durante el resto del año.

“Hemos traído a Piura todo lo que aprendimos de senséis como Marcos Morón, quien siempre destacaba el carácter integral de esta disciplina. Un buen grupo de nuestros alumnos se prepara para los torneos dentro y fuera del país”, anota la entrenadora Tania Minaya.

Uno de los principales objetivos de la academia es que los alumnos continúen con el legado que se les entrega cada día. “Yo sigo aprendiendo de ellos, y tenemos la convicción de que se extienda por todo el norte del Perú”, manifiesta.

Además de las participaciones internacionales, la entrenadora afirma que sus alumnos tienen el objetivo de seguir creciendo en la práctica del karate tradicional a través de los niveles que ofrece la estructura de cinturones de este arte marcial. “Mis alumnos más avanzados están en la etapa de cinturones azules de cuarto kyu. En diciembre de este año tendremos dos cinturones negros y, para febrero del otro año, serán siete cinturones negros” 🥋

“La primera edición de Karate Legends se realizó en Belén, Brasil, en abril del 2024 y la segunda tendrá a Lima como sede del torneo”.



MARCIALES NORTEÑOS

La activa participación de karatecas piuranos en torneos en Lima y fuera del país.

EN LOS antecedentes del Dojo Tania Minaya de Piura figuran participaciones protagónicas en el mundial de Argentina 2022 de karate tradicional y en el del Perú en el año 2024. “Es una manera de ver la evolución en la aplicación de la técnica de mis alumnos, además de la experiencia de vida al conocer otras culturas”, señala Tania Minaya.

Para este año, la academia tiene programado el viaje a Lima para participar en el campeonato Karate Legends junto con otros cuatro países potencia en esta modalidad del karate tradicional.

“Estaremos en Lima el 15 de marzo. También tenemos previsto asistir a los selectivos para clasificar a los panamericanos de Brasil (octubre) y Chile (noviembre)”.

Especial Karate: Atletas destacados

CAMPEONES MUNDIALES

Les presentamos a tres líderes peruanos de sus categorías en karate tradicional, protagonistas en el mundial realizado en Lima en el 2024.

Las historias de crecimiento de tres atletas peruanos son expuestas en esta cobertura sobre la evolución del karate tradicional, a propósito de los resultados obtenidos en el mundial que tuvo lugar en Lima en el 2024.

Una característica transversal de estos deportistas de alta competencia es la presencia de maestros (bajo la denominación de "senséi") en sus procesos de maduración, quienes les trasladaron la sabiduría y los valo-

res propios del arte marcial japonés.

Personajes como Wayo Salas, Miguel Vega, Kiei Gibo y el propio Guillermo De Vettori han dejado un legado en los practicantes del karate tradicional, por la transmisión generacional de una cultura milenaria del oriente.

Nos quedamos, por ejemplo, con lo revelado por Enrique Rojas cuando se refiere a las enseñanzas de Kiei Gibo y lo contundente que es el mensaje de que el senséi Kiei le "hizo tener una

mentalidad diferente", haciendo alusión a pensar como japonés y no de la manera en que lo hace una persona del lado occidental del mundo. "El senséi decía: 'Yo soy Kiei; tú eres Kike. Mi karate es para Kiei Gibo; tu karate es para Kike Rojas'".

Además del camino hacia el arte marcial de Rojas, a continuación les damos a conocer los pasos y progresos, de manera integral, de los karatecas tradicionales Maribel Cayao y Joshua Hein.



Especial Karate: Atletas destacados **MARIBEL CAYAO**

CAMPEONA MUNDIAL CATEGORÍA 18-21 AÑOS DE KATA INDIVIDUAL

Karateca precoz

Ya desde los tres años, cerraba los puños para convertirse en bicampeona mundial a los 18.



ARAÑITA. "A los tres años aprendí el karate tradicional. Desde pequeña me gustaba hacer la arañita, cerraba los puños. Influyó que mi papá es senséi y que ha practicado con el senséi Wayo Salas. Tiene 37 años entrenando".

WAYO SALAS. "Mi papá me enseñó y me envió con el senséi Wayo Salas, a quien visito constantemente desde que empecé. Lo conocí a través de la TV y, como le llamó la atención, se fue a inscribir para recibir clases con él".

CAMPEONA. "Mi primera competencia fue en Chiclayo a los seis años. Gané dos medallas de oro en la categoría 6-7 años. Cuando regresé, la APKT vio mi talento y me convocó para ser seleccionada".

PRIMERA VEZ. "Participé en el panamericano que se realizó en Lima en el 2017. Tenía 10 años: ese fue mi primer campeonato internacional, donde obtuve tres medallas de oro y una de plata. Fue el inicio de mi carrera deportiva".

RETOS DEPORTIVOS

- 1 "Hago las dos modalidades: kata y kumite. Una es la caja de herramientas; y la otra, cómo utilizarla. En el Panamericano de Lima 2017 gané dos medallas de oro en kumite".
- 2 "Tengo mi academia, que se llama Dojo Maribel Cayao, donde mi papá y yo, como senséis, entrenamos personas desde los cuatro años hasta adultos. Me gusta la experiencia de realizar labor social".
- 3 "Damos clases junto con algunos auspiciadores. En algunos casos se encarga mi papá y en otros yo. En el local tenemos unos 20 niños, pero todavía ninguno es cinturón negro".

TORNEOS TRASCENDENTES



CAMPEONATO EN ST. JOHN'S, CANADÁ, 2018

"Fue la primera competencia fuera del país a la que asistí. Estaba un poco nerviosa y llena de expectativa por descubrir una nueva realidad. Logré un cuarto puesto a escala mundial".

MUNDIAL DE BRASIL 2022. CAMPEONA MUNDIAL DE KATA

"Conseguí un título mundial por primera vez, con 16 años. No contaba con los medios para viajar, pero hubo gente que me apoyó. Me dio fiebre y se me fue la voz".

MUNDIAL DEL PERÚ 2024. BICAMPEONA MUNDIAL

"Me coroné campeona mundial por segunda vez, en la modalidad de kata, categoría 18-21 años. Entre los otros países presentes estaban, por ejemplo, Brasil y Polonia, que vienen a estos torneos para llevarse todos los títulos. Di lo mejor".

Especial Karate: Atletas destacados **JOSHUA HEIN**

CAMPEÓN MUNDIAL DE KATA INDIVIDUAL

Humildad y constancia

“El karate tradicional no es solo deporte, es crecer también como persona”, sostiene Joshua Hein.



UNA DÉCADA. “Mi decisión de practicar karate tradicional se dio gracias a mi mamá, quien me inscribió en las clases cuando tenía cuatro años. Fue ella quien impulsó el inicio de mi carrera deportiva, y ya llevo 10 años practicando”.

PROFESORES. “El dojo Iska Perú fue fundamental en mi desarrollo como atleta. Además, tuve la fortuna de contar con excelentes profesores, como Hamilton Huamán y Efraín Silva, quienes me motivaron a seguir adelante y a superarme constantemente”.

DE VETTORI DOJO. “También estoy muy agradecido con el De Vettori Dojo, que me dio la oportunidad de competir en el mundial de Brasil, previa clasificatoria. Fue un importante torneo”.

HUMILDAD Y CONSTANCIA. “Más allá de lo deportivo, mi meta es seguir creciendo como persona, pues el karate no es solo algo deportivo: también fomenta la humildad, la disciplina y la constancia en todos los aspectos de la vida”.

RETOS DEPORTIVOS

- 1 “Mi principal meta para el 2025 es conquistar el título mundial en Suecia. Este torneo será muy competitivo debido al nivel y a la cantidad de participantes, lo que representa un reto emocionante y motivador”.
- 2 “A mediano plazo, quiero seguir mejorando mi rendimiento, perfeccionando mis técnicas y consolidando mi preparación para mantenerme competitivo a escala internacional”.
- 3 “A largo plazo, aspiro a convertirme en un referente del karate tradicional, compartiendo mis conocimientos y experiencias para inspirar y formar a nuevas generaciones de karatecas”.



TORNEOS TRASCENDENTES

MUNDIAL DE BRASIL 2022
 “Este torneo fue especial porque marcó mi debut en un campeonato mundial. Fue un gran desafío y una experiencia inolvidable; un antes y un después en mi vida como atleta”.

TORNEO DE ESCOCIA 2023
 “Fue crucial para mi desarrollo deportivo debido al alto nivel de los competidores y a la exigencia que enfrenté. Me ayudó a medir mi rendimiento frente a atletas de talla mundial”.

MUNDIAL DEL PERÚ 2024
 “Organizado bajo la dirección del sensei Guillermo De Vettori, tiene un significado especial, porque lo viví en mi propio país, rodeado de un ambiente de orgullo y responsabilidad”.

Especial Karate: Atletas destacados **ENRIQUE ROJAS**

CAMPEÓN MUNDIAL DE KATA MAYORES AVANZADO

Samurái peruano

El inicio en el karate tradicional de Enrique Rojas como admirador de la cultura japonesa.



ARMADURA Y KATANA. "Siempre quise ser un samurái, tener una armadura y mi katana. Otro factor que influyó fue el boom de las películas de artes marciales, en especial las japonesas".

CINTURÓN NARANJA. "Mi padre tuvo el ojo para ver mi talento y me introdujo al conocimiento del karate. Ya era cinturón naranja cuando habló con el senséi Miguel Vega para que empezara a instruirme".

MENTE JAPONESA. "El senséi Kiei Gibo me hizo pensar como japonés y no como occidental. Me enseñó a ser auténtico; me formó primero como persona y luego como karateca".

RESPIRACIÓN Y DINÁMICA CORPORAL. "El senséi Wayo Salas me entrenó este año en su dojo, enseñándome las raíces del karate, la respiración y la dinámica corporal, además de conceptos de trascendencia energética".

RETOS DEPORTIVOS

- 1 "Descanso activo luego de varios años de entrenamiento fuerte, siempre mejorando mi karate y enseñando a mis alumnos en el dojo".
- 2 "En las artes marciales el aprendizaje es continuo, nunca se detiene. Muchas veces un mismo concepto aprendido tiene infinidad de variantes".
- 3 "Aportar al karate tradicional del Perú para que este deporte siga creciendo. En el largo plazo, espero que uno de mis alumnos logre un podio mundial".

TORNEOS TRASCENDENTES



MUNDIAL DE TURQUÍA 2007

"Me dejé llevar por mi indecisión e hice un kata que había pensado dejar para el final (enpi). Eso me enseñó a ser más decidido y a que debo confiar en mi instinto".

MUNDIAL DE BRASIL 2022. CAMPEÓN DEL OPEN

"Logré el primer puesto en el open, pero en el mundial me quedé en semifinales. Aún faltaban conceptos por concretar en mi técnica".

MUNDIAL DEL PERÚ 2024. CAMPEÓN MUNDIAL Y DEL OPEN

"Pude demostrar todo lo aprendido y practicado en mi carrera deportiva, además de repetir la hazaña que concretó el senséi Marcos Morón".



Por **ELIZABETH
SAAVEDRA**

Gerente de Administración
y Finanzas de Eurofarma
y mentora en WIF

Sportnomics

Cómo convertir el deporte en una inversión familiar de 12 meses.

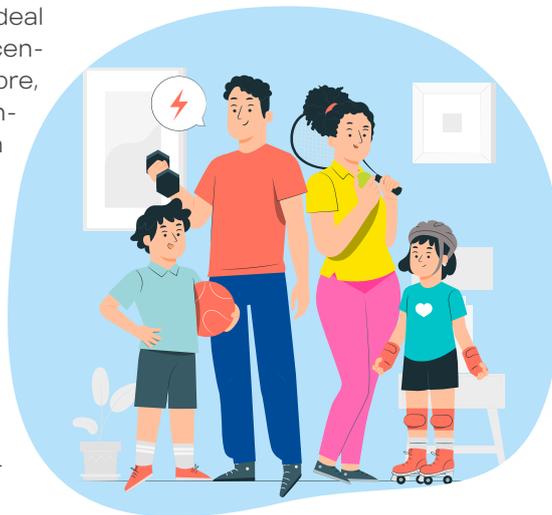
El verano es la época ideal para que niños y adolescentes se diviertan al aire libre, descarguen energía y se enganchen con el deporte. Existen opciones como talleres, natación en piscina y en aguas abiertas, running, trail running y salidas en bicicleta, entre otras. Hay un sinfín de posibilidades para disfrutar en familia; sin embargo, mantener ese ritmo durante el resto del año puede llegar a ser un desafío, especialmente cuando el presupuesto se ajusta.

Aquí te doy algunos consejos para que el deporte sea parte de tu vida familiar los 365 días del año.

1. Planifica con anticipación

Así como planeas las vacaciones con antelación, planifica también las actividades deportivas de todo el año. Define cuáles son las que les gustan a los miembros de tu familia y con qué frecuencia quisieran practicarlas, y explora las diferentes opciones que ofrece tu ciudad. Gimnasios, clubes y talleres municipales son algunas alternativas.

Investiga acerca de los costos (matrículas, equipamiento, transporte) y elabora un presupuesto anual realista. Recuerda que la planificación es clave para evitar gastos impulsivos y asegurarte de que el deporte sea una inversión sostenible.



2. Prioriza el deporte

La actividad física es una inversión en salud y bienestar, no un gasto, por lo que debe ser una prioridad en el presupuesto familiar. Revisa tus gastos e identifica aquellos que puedes reducir o eliminar para destinar más recursos a la práctica deportiva. Por ejemplo, se podría comer fuera de casa con menos frecuencia o disminuir las salidas al cine.

3. Busca opciones accesibles

No es necesario gastar una fortuna para mantenerse activo. Existen muchas opciones viables para practicar deporte en familia, como ciclovías, clases gratuitas o incluso actividades al aire libre como juegos en el parque.

4. Aprovecha las ofertas

Presta atención a las ofertas y promociones de gimnasios, clubes y tiendas de artículos deportivos. Muchas veces hay descuentos especiales para familias o para la inscripción en varios talleres; no dudes en aprovecharlo. También puedes considerar la opción de comprar equipamiento de segunda mano en buen estado.

5. Fomenta el ahorro

Incentiva a tus hijos a guardar dinero para sus actividades deportivas. Pueden establecer una meta de ahorro y destinar parte de su mesada o de sus ingresos para alcanzarla. Esto les enseñará el valor del esfuerzo y la importancia de la planificación financiera.

6. Haz del deporte un estilo de vida

Incorpora el deporte a la rutina familiar. En lugar de usar el auto para trayectos cortos, caminen o vayan en bicicleta. Organicen paseos familiares al aire libre los fines de semana. El deporte no tiene que ser solo una actividad extracurricular: puede ser una forma de vida.

El deporte es una inversión en el bienestar presente y futuro de tu familia. Con planificación, creatividad y un poco de ingenio, podrás mantener viva la llama de la actividad deportiva durante todo el año.

Biblio Kadur: **SACHERI**

Un viejo que se pone de pie

Dos protagonistas en un estadio de barrio describen sus certezas y, al mismo tiempo, sus debilidades, según el aporte sociológico y cultural de Eduardo Sacheri.

Por Rafael Rojas Tupayachi

La trama, en esta oportunidad, se da alrededor de un estadio de ciudad pequeña, en un barrio donde el protagonista es un anciano fanático del balompié, ahora ubicado en el tablón de tribuna.

Siempre con el estilo del argentino Eduardo Sacheri de incorporar la emoción del fútbol en sus relatos, en esta ocasión el actor secundario es un futbolista de liga distrital con el número 5 en la espalda, pero que rompe con el estereotipo del volante de contención de la época (por su físico endeble y su gambeta de potrero, lejos de los rústicos y fornidos mediocampistas defensores del fútbol gaucho).

¿Por qué se pone de pie el viejo? ¿Qué imagen o emoción puede sacarlo de su zona de confort para que salte del tablón? Si sabemos que está en un estadio, ¿será un jugador el que provoque esa reacción? Más de la mitad de la narrativa de Sacheri –historiador, guionista y escritor famoso por las ampliamente leídas columnas que publicaba la revista “El Gráfico” a inicios de la segunda década de este siglo– está dedicada a resaltar tradiciones futboleras.

Podemos describir las características de ambos personajes (el aficionado y el futbolista amateur) dando sendos ejemplos de la sensibilidad de Sacheri para nombrarlos en este cuento futbolero.

“Tenemos el viejo en la tribuna, sentado. Tenemos al muchacho en la cancha, tal vez con la pelota en los pies”, describe el texto como punto de partida, para luego darnos la imagen de un anciano que, por su experiencia en el campo, mira la jugada y entiende que el deportista hará algo distinto.

“No va a revolearla sin ton ni son. No. El pibe no es de esos”, con clara alusión a la técnica fina del futbolista versus lo “picapiedras” que eran los peloteros número 5 comunes y corrientes. La historia termina, efectivamente, con el viejo poniéndose de pie con la certeza de haberse adelantado sobre lo que iba a demostrar el volante.

Los invitamos a recorrer este grupo de cuentos de Sacheri, encabezados por “Un viejo que se pone de pie”, con una interesante descripción sobre lo generacional, la afición por el fútbol y la sapiencia en el arte del regate del futbolista de papel secundario. Desde “La pregunta de sus ojos”, pasando por “La noche de la usina” y otras decenas de escritos del argentino, no teníamos un relato tan directo acerca de las emociones que transcurren en un estadio, en especial dentro de la familiaridad de un barrio aficionado al fútbol.



Autor: Eduardo Sacheri
Editorial: Alfaguara
Número de páginas: 160
Publicación: Octubre 2017
Precio Amazon:
- Pasta blanda: US\$ 33,17
- Kindle: US\$ 8,99

GESTIÓN DEPORTIVA



Por **ROY COLERIDGE
MC BRIDE**
Gestor deportivo de la
Municipalidad de San Isidro

Oportunidad de verano

La gestión del Estado tiene, en la presente estación, el desafío de sembrar la semilla para la masificación de la práctica del deporte a lo largo del año.

Los talleres deportivos municipales de verano representan una excelente ocasión para que las federaciones de disciplinas tradicionales y no tradicionales se masifiquen e implementen sedes articuladas con las municipalidades.

Estas son las oportunidades:

1. Los municipios cuentan con infraestructura deportiva y personal administrativo, y las federaciones, con asesoramiento técnico, equipamiento especializado y docentes de su disciplina deportiva que pueden brindar capacitaciones a otros colaboradores de la municipalidad, encargados de la masificación y del alto rendimiento.
2. Los niños de entre cinco y 12 años, quienes conforman el 80% de los asistentes a los talleres de verano e invierno, se encuentran en una edad ideal para la iniciación y el aprendizaje de muchas disciplinas deportivas.
3. Las federaciones y sus gestores, teniendo claro que los talleres deben llevar la marca de la municipalidad, pueden buscar darles competencias a lo largo del año para que se mantengan no solo durante el verano.



4. Al considerarse más disciplinas deportivas no tradicionales, se favorece la inclusión de niños que no dominan deportes como el fútbol, el vóley y el básquet, y se pueden sumar beneficiarios para los municipios y más deportistas calificados para las federaciones.
5. Se pueden captar beneficiarios generando interés mediante acciones previas a la inscripción de los talleres de verano, como master classes (clases maestras) de octubre a diciembre.

Y estos son los retos:

1. Hacer difusión y desarrollar capacitaciones ante el poco conocimiento técnico que pueda tener el personal de la municipalidad.
2. Asignar un presupuesto en infraestructura y accesorios, pues

los municipios no poseen el equipamiento necesario para la implementación de los deportes no tradicionales.

3. La reducida disponibilidad de entrenadores para los deportes no tradicionales requiere que la federación, con su know-how, sume profesionales con vocación de servicio y enfoque social.
4. Buscar deportistas reconocidos que difundan los beneficios de practicar deporte, por parte tanto de los municipios como de la federación.

Varias formas de trabajo conjunto:

1. Convenio para gestionar los talleres colectivamente, de modo que el municipio y la federación adquieran compromisos y se vea reflejado el win-win.
2. La municipalidad puede contratar un profesor certificado y recomendado de la federación para abrir el taller de un deporte no tradicional e impulsar dicha disciplina.

En conclusión, en los más de 10 años que llevamos en gestión municipal hemos incorporado en las escuelas de verano e invierno deportes no tradicionales como gimnasia en Comas, La Pascaña y Carabayllo; tenis de campo en Manchay, Tahuantinsuyo y Villa El Salvador; hockey en Comas, La Pascaña y Cercado de Lima; rugby en San Juan de Lurigancho; muay thai en Villa El Salvador y Barrios Altos, del Cercado de Lima; balonmano en el Lima Cricket & Football Club en Magdalena y ahora en San Isidro; atletismo en San Juan de Lurigancho; y ajedrez en Ancón y ahora en San Isidro.

AGENDA ENERO-FEBRERO 2025

Las competencias en el Perú y en el mundo que atraen el interés de aficionados y atletas integrantes del ecosistema deportivo local.

FINALES DEL AUSTRALIAN OPEN 2025

Las finales del Abierto de Australia, el primer Grand Slam del año, tendrán lugar el sábado 25 (damas) y el domingo 26 (varones) de enero en la ciudad de Melbourne. Los cuadros principales de singles estuvieron integrados por 128 tenistas cada uno, y los premios que se repartirán acumulan US\$ 27 millones.



SUDAMERICANO U20

Venezuela será la sede del Sudamericano de Fútbol U20 que se concretará del 23 de enero al 16 de febrero. El Team Perú forma parte del grupo A, que está conformado también por Venezuela, Paraguay, Chile y Uruguay. Las cuatro primeras selecciones clasificarán al Mundial de Chile de la categoría, que está programado para setiembre del 2025.



COPA ALIANZA DEL PACÍFICO

En el Country Club de Villa se llevará a cabo el torneo de golf Copa Alianza del Pacífico entre el 30 de enero y el primero de febrero, con la participación de clubes locales y nueve países invitados. Esta es la cuarta edición de la competencia, que tiene como objetivo promover el desarrollo del golf juvenil y de menores.

PERÚ-LÍBANO POR LA COPA DAVIS

El 31 de enero y el primero de febrero se llevará a cabo en El Cairo, Egipto, la serie por la Copa Davis entre las selecciones de tenis del Perú y del Líbano. Ignacio Buse, Gonzalo Bueno, Alexander Merino y Conner Huertas del Pino son los atletas que componen el equipo rojiblanco convocado por el capitán Luis Horna.



COPA AMÉRICA FÚTBOL PLAYA 2025

Del 22 de febrero al 2 de marzo se realizará la Copa América Fútbol Playa 2025, que tendrá como estadio oficial el Arena Cavanca de Iquique, en Chile. La selección peruana es parte del grupo que también componen Argentina, Venezuela, Paraguay y Brasil, país contra el que el Perú debutará en la fecha inaugural.



LA PICCOLINA

COCINA ÍTALO PERUANA

23 AÑOS

DE SABOR, UNIÓN Y TRADICIÓN

La Piccolina Salguero

Calle Simón Salguero 625 / Surco
(01) 273-6005 / 990 222 804

La Piccolina Encalada

Av. La Encalada 895 / Surco
(01) 434-3450 / 986 996 430

La Piccolina Chacarilla

Jr. Monterrey 269
(01) 213-7258 / 980 434 956

La Piccolina San Borja

Calle Morelli 235 / San Borja
(Frente a La Rambla)
(01) 717-5151 / 988 783 577

Solo Delivery

Miraflores, Barranco, San Isidro
(01) 510 1890 / 900 455 833