

“Tanto en la vida como en el judo: si te caes, te levantas”. Entrevista a Dhamar Chavarria, judoka seleccionada nacional



Dhamar Arlette Chavarria Rocha es alumna del segundo semestre de la Licenciatura en Cultura Física y Deporte de la Universidad Autónoma de Aguascalientes; con 19 años de edad, ya se ubica en el tercer lugar del ranking nacional de judo. Su historia comienza a los 11 años, durante su asistencia obligada a un curso de verano, le surgió el interés tres actividades: judo, ciclismo y lucha, pero fue la técnica de derribar al oponente lo que la convenció de incursionar en el judo, por lo que tras varios meses de práctica obtuvo su primero triunfo que la hizo descubrir su buen desempeño y aptitud como judoka. En 2019 fue convocada para integrarse a la selección nacional, tras un tiempo en CONADE regresó a Aguascalientes para concluir sus estudios de preparatoria. A principios de 2020 le ofrecieron la posibilidad de regresar como seleccionada nacional, pero a causa de la pandemia por la COVID-19 todas las actividades deportivas de alto rendimiento se suspendieron, por lo que decidió iniciar sus estudios profesionales en medio del confinamiento establecido para frenar el coronavirus con las expectativas de ingresar a un programa educativo 90% práctico. ¿Cómo ha sido tu entrenamiento durante este año tan difícil? Cuando comenzó la pandemia, en marzo de 2020 tuvimos nuestro último entrenamiento presencial, nos enviaban la planificación de los entrenamientos con las tareas y actividades por hacer en casa; fue un reto muy grande transformar mi casa en un gimnasio para poder cumplir con los entrenamientos, grabar los videos de cada sesión y enviarlos. Afortunadamente, en septiembre de ese año, los atletas priorizados pudimos regresar al tatami, eso sí, con todas las medidas de seguridad para realizar actividades de acondicionamiento y sobre las técnicas del judo. [gallery columns="1" size="large" ids="32763"] Durante 2019 logró destacar entre los primeros lugares de diversos torneos, entre ellos, el Nacional de Judo Profr. Tomoyoshi Yamaguchi (tercer lugar), el Torneo Nacional Sensei Daniel F. Hernández (segundo lugar, Olimpiada Nacional de Judo (tercer lugar), la Copa Judotecnia (primer lugar en la categoría de 48 kgs). En 2020, cambió de categoría a 52 kgs, y quedó en séptimo lugar del torneo Profr. Tomoyoshi Yamaguchi; así como dos torneos virtuales de Judo Funcional, uno de ellos, organizado por la UAA. En este 2021, se efectuó en Aguascalientes la edición del torneo Profr. Tomoyoshi Yamaguchi, donde quedó en primer lugar, lo que le permitió quedar como seleccionada nacional. Las siguientes competencias serán los Juegos Nacionales y la Universiada Nacional, donde podrá por primera vez representar a la Universidad Autónoma de Aguascalientes. ¿Qué representan para ti estos logros? Tengo una gran satisfacción de darme cuenta que estoy haciendo las cosas en el sentido correcto, y que todo ese trabajo hecho durante la pandemia ha servido. Es muy grato llegar a estos niveles, por lo que es un gran orgullo representar a la Universidad Autónoma de Aguascalientes, no solo porque aquí estudió mi mamá sino también porque la UAA es una gran institución; así que espero llevarla a lo alto del podio en las próximas competencias. ¿Qué beneficios ha tenido para ti la práctica deportiva? Creo que han sido muchos en todos los aspectos: físico, mental, psicológico y social; ya que adquieres mucha fortaleza en cada uno de tus músculos, tener una buena salud; a nivel emocional el judo te provee de autocontrol, los momentos previos a una competencia los judokas experimentan muchas emociones por lo que controlar y saber en qué

momento hacer cada cosa, es un poder inmenso que vamos adquiriendo. El judo también ha cambiado mi personalidad, porque antes era muy tímida, muy callada y seria, y con los años, he conocido a muchas personas de todo México y he tenido un desarrollo integral muy bueno. El judo cambia tu forma ser, uno de los principios de esta disciplina es caerte y volverte a levantar, lo cual aplica para todo en la vida; cuántas veces nos ha sucedido que las cosas no van como queremos, pero debemos levantarnos y buscar otras alternativas, adaptarnos. La disciplina misma del judo me ha hecho muy organizada, durante estos dos primeros semestres de la carrera he logrado equilibrar los entrenamientos con mis estudios; es cierto, que a veces tenemos que sacrificar reuniones familiares o salidas con los amigos, pero cuando subes al podio te das cuenta que todo valió la pena.

[caption id="attachment_32781" align="aligncenter" width="1024"]



El entrenador de Dhamar Chavarria es Eric Romero Torres, árbitro internacional de judo y entrenador de la selección universitaria de judo.[/caption]