

• Con tan solo 14 años

TENISTA TICA CLASIFICA A COPA AMÉRICA

ANDRÉS ZÁRATE SÁNCHEZ

andres.zarate@diarioextra.com

■ La joven costarricense Nicole Alfaro se convirtió en la cuarta mejor tenista de Centroamérica, México y el Caribe, con lo que selló el boleto para competir en la Copa América que se disputará del 9 al 13 de diciembre en Estado Unidos.

Su currículo es amplio, ya que desde los 7 años empezó su carrera, destacó en las diferentes categorías, actualmente juega en la U-14 donde es campeona de Juegos Nacionales, hace unas semanas participó en la Copa Junior e Infantil de Tenis Internacional, la cual se llevó a cabo en Trinidad y Tobago, donde se proclamó campeona en dobles.

“De lunes a viernes entreno 5 horas cada día, los sábados y los domingos compito. También hago dos horas semanales de entrenamiento mental, lo llevo con una instructora en línea quien está en España. Con ella veo cómo puedo mejorar, nuevas estrategias y hasta mis frustraciones”, comentó la tenista.

Vale mencionar que la jovencita cursa sus estudios de secundaria bajo la modalidad “Homeschool”, que es un programa que tiene su sede en Miami, Estados Unidos, mismo que complementa con cursos en línea de inglés y portugués.

Esta es la mejor manera que encontró para cumplir con sus responsabilidades



Nicole Alfaro realiza un entrenamiento mental de dos horas a la semana, el cual le ayuda para cumplir con su exigente agenda deportiva.

académicas, debido a que juega cerca de 17 torneos al año, lo que la obliga a estar al menos 4 meses en distintos lugares fuera del país.