

“Muchas veces quiebran costillas”

La Teja 15 Nov 2021 Franklin Arroyo franklin.arroyo@lateja.cr



A Catalina Rivera le fue feo con el covid, pero se recuperó.

La karateca nacional Catalina Rivera, de 37 años, viajará hoy a Polonia para participar en el campeonato mundial de Karate estilo Kyokushinkai.

Ese estilo es como decir las luchas de la WMA pues allí se dan de lo lindo, sin más protección que unas espinilleras y un protector de pecho, abierto en el centro porque las patadas y los puñetazos pueden dirigirse a esa zona del cuerpo. La competencia será el viernes y sábado entrantes y esta será la quinta participación de la tica. Ella viaja con tiempo para adaptarse a los horarios. La Teja entrevistó a Catalina para que nos contara acerca de este rudo deporte y sus expectativas.

– ¿Cuál es la variante más importante de este estilo de karate?

El contacto, la forma de entrenar, ya que estamos preparados para ejecutar golpes y recibirlos. En femenino solo usamos espinilleras y un protector de pecho, nada de guantes, ni casco, ni nada de eso. No se permiten puñetazos en la cara, pero patadas sí.

– ¿Cuánto dura una pelea?

Dos minutos y gana quien logra hacer más daño a su oponente. Muchas veces quiebran las costillas. Si hay empate, se pelean dos minutos más, y si persiste otros dos. Si sigue el empate, gana la que pesa menos si la diferencia es de tres kilos, sino, los jueces deciden.

– ¿Cuál es el daño más grande que ha recibido en los campeonatos anteriores?

En el primer campeonato iba ganando bien, pero me comió la mente. Me dijeron: ‘salga de allí, va bien, vas ganando’ y mi mente me dijo, ‘¿cómo va ganando?’, hice un alto y me patearon la costilla derecha y me sacaron el aire. Me recuperé, pero perdí, le dieron un punto más. Fue mi segunda pelea, la primera la había ganado.

– ¿Y cuál es el daño más grande que le ha hecho a una oponente?

Me considero fuerte en los puños y una vez le saqué el aire a una rival, también en ese primer mundial.

– Según su experiencia, ¿cuál es la mejor táctica, ser agresiva o aguantar al rival?

Como Costa Rica no es potencia, ni América, entonces a uno le ponen a las luchadoras más difíciles, he peleado contra rusas, inglesas y japonesas que fueron campeonas y eso me ha ayudado mucho porque uno mejora. Los primeros segundos hay que bloquear los golpes y contraatacar. En mi categoría, como somos livianas, nos movemos rápido, y los últimos 30 segundos uno cierra a morir. Uno trata de que los golpes sean efectivos.

– ¿Cómo ha sido su preparación para este campeonato?

Realmente para el mundial entreno dos veces al día, en la mañana y en la noche, incluyo sábados y domingos.

Necesito dormir por lo menos siete horas, o seis y media (lo ideal son ocho) entonces dejo de hacer cosas. Tuve que

cambiar bastante mi rutina de alimentación. Además, me dio covid en mayo desde que supe las fechas y con el post me fue mal. Me dio una infección intestinal y pasé de 55 kilos a 70.

No estaba segura de poder hacerlo, no fue que comí en exceso, fue un tema covid. Empecé con un tratamiento y todo se fue dando, hasta que llegué a mi peso ideal. Creí que no iba a llegar a los 55 kilos, pero lo logré, era un reto y es el primer rival que vencí.

—¿Cuál es la expectativa para este mundial?

Este significa mucho por el tema covid, tener covid me enseñó mucho y el post, me dio lecciones. Me preparé física y mentalmente. Estoy muy motivada y siento que puedo llegar a un podio. Mi meta es el primer lugar.