



La número uno sobre el tatami

**Margarita Morata
Karateca**

Realiza doble sesión de entrenamiento para llegar a punto a su próximo objetivo, el Mundial de selecciones nacionales que se disputará en noviembre

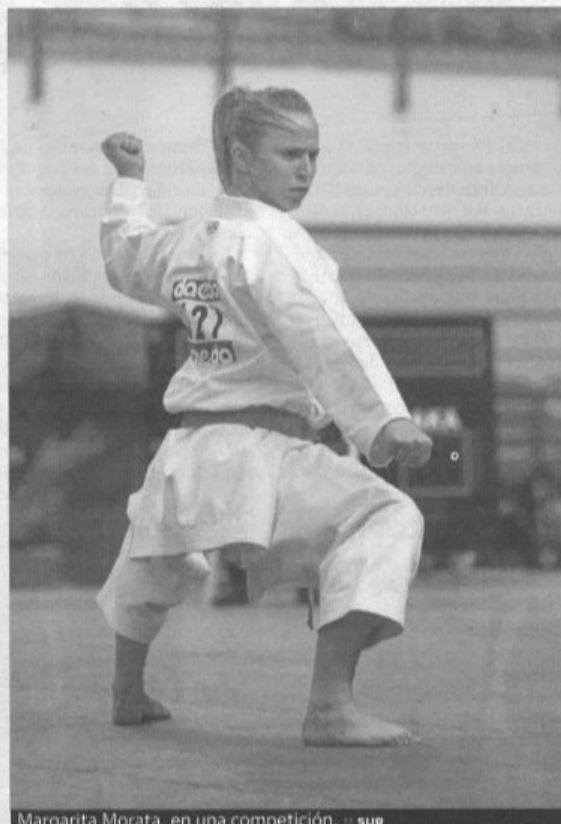
Margarita Morata es una auténtica número uno en su disciplina y una referencia para los deportistas de base de la provincia. Revalidar un título continental en tres ocasiones y ser miembro de la selección absoluta con solo 17 años está al alcance de unos pocos elegidos, y Margarita es uno de ellos. Solo contaba con nueve años cuando cruzó por primera vez las puertas del Gimnasio Goju Ryu, motivada por su abuelo, Pepe, quien se declara «mi fan número uno». Nadie de su familia practica artes marciales, aunque tanto su hermano mayor como sus padres, Isabel y José Luis, son muy deportistas.

La karateca ha compatibilizado la mejor temporada de su trayectoria deportiva con unos exigentes estudios de segundo de Bachillerato de Ciencias de la Salud. El balance del año no puede ser más positivo. Ha conseguido el subcampeonato de España abso-

luto y ha llegado a lo más alto dentro de su categoría. A ello hay que sumar el haber aprobado Selectividad. Sin duda, una enorme satisfacción para unos padres que ven como su 'pequeña' lucha por conseguir su sueño: «Entiendo que para muchos pueda parecer un gran sacrificio. Especialmente en estos meses que me entreno en sesiones de mañana y tarde, pero para mi es una satisfacción».

El lunes sabrá si el próximo curso puede iniciar sus estudios de Fisioterapia, una de sus mayores ilusiones. A pesar de no haber obtenido una nota demasiado alta en Selectividad, tiene posibilidades de conseguirlo, ya que ella opta a alguna de las plazas reservadas para deportistas de élite. Morata, una joven madura y responsable, es consciente de sus cualidades para este deporte, aunque no quiere crearse falsas expectativas: «Sinceramente, el karate lo veo más como una satisfacción personal. Sueño con ser campeona del mundo y seguiré entrenándome para ello, pero no voy a descuidar los estudios».

El próximo reto que se ha impuesto es proclamarse, junto a sus compañeras de selección, campeona del Mundial que se disputará en noviembre. No obstante, previamente deberá superar la preselección que realizará la Federación Española dentro de un par de meses. «Ahora mismo tengo en mente colgarme la medalla de oro. Si después no consigo que me convoquen, o si subo al segundo escalón, es otra cosa. Mi filosofía es que siempre tienes que ir



Margarita Morata, en una competición. SUR

ASÍ LA VE SU ENTRENADOR

LORENZO MARÍN

ES UN REFERENTE EN EUROPA

Margarita Morata es una deportista muy exigente que aún no ha tocado techo, y que tiene un futuro inmenso en este deporte. Es la karateca más joven que ha entrado a formar parte de la selección española absoluta y, junto a sus compañeras, ha conseguido una medalla de plata en el Europeo y un bronce en el Mundial. Tiene una capacidad de sacrificio inmensa.

En los entrenamientos aguantan mucho más de lo que puede cualquier otro deportista. Sin duda, es un referente a nivel europeo. Es la mejor del continente en su categoría y se encuentra entre las tres mejores del mundo. Margarita es una deportista luchadora que se supera día a día.

A todo ello hay que sumar el enorme mérito que tiene compaginar deporte y estudios, algo importantísimo.

MUY PERSONAL

► **Nombre:** Margarita Morata Martos.

► **Fecha de nacimiento:** 20 de junio de 1995.

► **Estudios:** 2.º de Bachillerato de Ciencias de la Salud.

► **Colegio:** Mit.

► **Club:** Goju Ryu.

► **Entrenador:** Lorenzo Marín.

► **Categoría:** Sub-21.

► **Palmarés:** Campeona de Europa durante tres años consecutivos. Con la selección española absoluta se ha colgado el bronce del Mundial y la medalla de plata del Europeo.

con la expectativa de ser la mejor», afirma con rotundidad.

Ídolo

La japonesa Rika Usame es su gran ídolo y asegura que para ella es un placer verla competir. No obstante, aún le falta tiempo y experiencia para llegar al nivel de la campeona del mundo de kata, aunque tiene bastante claro cuál es el secreto para dar con la clave del éxito: «Lo más importante para estar arriba es ser una persona trabajadora y constante. Debes confiar en ti mismo, aunque sin llegar a ser prepotente».

Durante la temporada se entrena todos los días y el poco tiempo que le queda libre le gusta dedicarlo a montar en bici o a jugar al pádel. Además, también tiene un grupo de buenos amigos con los que le gusta salir y pasarlo bien. De hecho, dentro de unas semanas se irá con ellos de vacaciones a Ibiza. Sin duda, este viaje es una recompensa a los excelentes resultados académicos y deportivos que ha conseguido. «Serán unos días para desconectar, aunque tampoco puedo descuidar demasiado la dieta ni la forma física porque la vuelta después se hace mucho más dura», asegura la karateca mallagueña.



Garra y carácter al servicio de la competición

**Jéssica Moreno
Karateca**

El próximo objetivo de la malagueña, una de las deportistas más destacadas del panorama nacional, es el Mundial que se celebrará en Guadalajara

Jéssica Moreno es una malagueña de sangre inglesa que disfruta con el karate. La deportista comenzó a entrenarse en las instalaciones del gimnasio Goju Ryu de Torremolinos con solo cinco años siguiendo la tradición familiar: «Mis hermanos, Christian y Jason, practicaban kárate cuando eran jovencitos, y yo iba con mi madre a verlos todos los días. Desde muy pequeña me llamó la atención, pero tuve que esperar hasta tener la edad mínima para empezar mi formación. Mi padre llegó a ser cinturón marrón y fue el que nos metió el gusanillo a todos. Sin embargo, nosotros lo hemos superado porque somos cinturón negro primer dan».

La malagueña forma parte del equipo nacional que participará en el Campeonato del Mundo que se disputará en el mes de noviembre en Guadalajara, y trabaja muy duro cada día para que el seleccionador cuente con ella tanto en la competición por equipos como en la individual. Se entrena de lu-

nes a sábado en sesiones de tres horas en las que intenta perfeccionar su técnica. En las últimas semanas ha comenzado a tener un control sobre su alimentación supervisado por un nutricionista para llegar a punto a la gran cita de la temporada.

Familiar

Moreno es una de las karatecas más destacadas a nivel nacional. Un campeonato de España juvenil y una medalla de plata junior por equipos, entre otros títulos, la hacen ser una deportista de referencia. A pesar de ello, es una chica sencilla y familiar que disfruta pasando cada minuto de su tiempo con los suyos: «Acabo de llegar de estar diez días en Inglaterra con mis tíos y mis primos. Ellos saben de mis éxitos y me felicitan siempre que consigo algo importante». Su mayor ilusión, lejos de los títulos nacionales o europeos, es pasar el mayor tiempo posible con su sobrina, Sarah, que tiene cinco años y es la niña de sus ojos.

Deportista de garra y con un fuerte carácter, Moreno también es una destacada alumna que saca adelante sus estudios con tesón y esfuerzo. Para ello, no duda en llevarse los libros a las concentraciones o pasar algunas horas por las noches preparando los exámenes más difíciles. Su asignatura preferida es Matemáticas, aunque confiesa que dentro de unos años le gustaría estudiar Magisterio con especialización en Educación Infantil.

A pesar de que por sus venas co-



Jéssica Moreno, concentrada durante una competición. :: sus

ASÍ LA VE SU ENTRENADOR

LORENZO MARÍN

SABE EXPLOTAR SUS CUALIDADES

Jéssica Moreno ha tenido una buena progresión en los últimos años. Está entrenándose muy duro porque quiere afianzarse en la élite. Este temporada comenzará a competir en categoría junior y está haciendo grandes sacrificios para llegar en plena forma al Mundial.

Es una karateca con un carácter muy fuerte, que en ocasiones llega a ser un poco difi-

cil de llevar. No obstante, tiene una gran precisión y sabe explotar al máximo sus cualidades físicas y técnicas. Nunca da nada por perdido y lucha al máximo por hacer sus sueños realidad. Es la más joven del equipo nacional y en unos años puede ser una de las deportistas más punteras a nivel estatal. Es muy constante en su trabajo. Esta cualidad no debe perderla nunca si quiere llegar alto.

MUY PERSONAL

► Nombre: Jéssica Moreno Wilkinson.

► Fecha y lugar de nacimiento: 27 de enero de 1997, Málaga.

► Estudios: 4.º de ESO.

► Colegio: Mit.

► Club: Goju Ryu Torremolinos.

► Categoría: Junior.

► Entrenador: Lorenzo Marín.

► Palmarés: Campeona de España Juvenil, medalla de plata en el Nacional Junior por equipos, subcampeona del Estatal sénior en conjuntos de tres y componente de la selección española que acudirá al Mundial Junior que se celebrará en Guadalajara.

rrer sangre británica, Jéssica Moreno asegura que no es bilingüe, aunque entiende bien el inglés y, por ello, se le escapa alguna que otra palabra en la lengua anglosajona. «Mi madre siempre me ha hablado en español, así que no tengo demasiada destreza con su idioma», confiesa.

Objetivo

Su objetivo a largo plazo es formar parte de la selección española absoluta y con esa ilusión se entrena cada día. No obstante, Moreno asegura que aún debe mejorar algunos aspectos técnicos y, especialmente, la concentración antes de subir al tatami en una cita importante: «Al principio de la temporada se me escapó alguna que otra medalla porque me puse muy nerviosa compitiendo. Lo bueno es que a lo largo de los meses fuimos arreglando los resultados y he acabado bastante satisfecha con la campaña que he completado».

En las próximas semanas partirá hacia Granada para entrenarse en el Centro de Alto Rendimiento de Sierra Nevada, donde preparará el Mundial Junior que se celebrará en el mes de noviembre en Guadalajara.



La humildad y el talento, el secreto del éxito

Antonio García Karateca

Esta temporada ha conseguido revalidar la medalla de oro del Nacional y se ha colgado con la selección española la presea de bronce del Europeo junior

Antonio Vargas es un torremolinense de 17 años que se ha convertido en el auténtico rival a batir para los karatecas de categoría junior. El deportista ha conseguido con la selección española la medalla de bronce del Europeo y ha revalidado el título del Estatal. A pesar de ser una de las grandes promesas del kárate nacional, el torremolinense hace gala de una gran humildad: «Creo que mi condición física, la pegada y la velocidad son los aspectos que me diferencian de los demás, porque la estética de la kata es mi punto débil. Siempre he tenido que trabajar mucho la flexibilidad y la estéticas».

Vargas comenzó a practicar este deporte con solo siete años. Por aquel entonces su primo Cristian formaba parte del Club Goyu Ryu Torremolinos y el menor se quedó fascinado tras verlo competir. «Mi primo siempre ha sido mi modelo a seguir, aunque él dejó de

practicar kárate hace unos años y yo he seguido con mi progresión hasta competir a nivel tanto nacional como internacional».

Estudios

Este curso ha completado sus estudios de segundo de Bachillerato y ha superado el examen de Selectividad. Sin duda, esta ha sido la mejor recompensa a un año muy duro: «Algunos meses han sido realmente estresantes. Tenía que acudir diariamente a los entrenamientos, que tienen una duración de entre dos y cuatro horas, y después llegaba a casa y me ponía a estudiar. Me he organizado lo mejor que he podido, aunque la mayor parte de los días me quedaba en mi cuarto estudiando hasta que no aguantaba más». Gracias a ese gran sacrificio ha conseguido plaza para estudiar Fisioterapia.

Antonio Vargas es el pequeño de una familia compuesta por sus hermanas mayores, Cristina y María, y por sus padres, Antonio y Silvia. Ninguno de ellos está relacionado con el kárate, aunque la pasión por el deporte es algo que le corre por la sangre. «Mi padre era jugador de fútbol y de joven lo fichó el Sevilla para que formase parte de sus categorías inferiores. Sin embargo, en aquel momento tuvo que decantarse por ayudar a su familia y no pudo cumplir su sueño», explica el karateca.

Su próxima meta es el Campeonato de Mundo que se disputará en el mes de noviembre. Con el objetivo de llegar a esta cita en el mejor estado de forma posible se ha tomado unos días de descanso



Antonio García, durante una competición. :: sus

ASÍ LO VE SU ENTRENADOR

LORENZO MARÍN

ES EL NÚMERO UNO A NIVEL NACIONAL

Antonio Vargas es el número uno de su categoría a nivel nacional y es uno de los mejores karatecas de Europa. Ha conseguido lo máximo a lo que se puede aspirar a nivel estatal y lleva unos años compitiendo con la selección española de su categoría. Ahora esperamos que la selección absoluta cuente con él y está trabajando duro para ello.

Es un karateca muy constante, disciplinado y con una gran capacidad de sacrificio. En mi opinión tiene un gran futuro y un amplio recorrido. Puede llegar hasta donde él quiera. Ahora se está entrenando para el Campeonato del Mundo que se disputará en noviembre y, sin duda, puede estar entre los mejores. Es muy trabajador y tengo mucha confianza en él.

MUY PERSONAL

► Nombre. Antonio García Vargas.

► Fecha de nacimiento. 30 de noviembre de 1995.

► Estudios. 2.º de Bachillerato de Ciencias de la Salud.

► Colegio. Mit.

► Club. Goyu Ryu Torremolinos.

► Entrenadores. Lorenzo Marín.

► Palmarés. Medalla de bronce en el Campeonato de Europa junior individual y por equipos en modalidad de kata. Vencedor del Nacional, por segundo año consecutivo, y tercero del Estatal absoluto de katas.

que aprovechará para disfrutar en compañía de sus amigos y su familia. Durante este tiempo no podrá descuidar su forma física. «Estoy trabajando con un nutricionista porque necesito ganar masa muscular. Mi comida se basa en proteínas e hidratos de carbono. Además, también salgo a correr y hago algo de pesas. Necesito coger peso para el Mundial», explica el karateca.

Satisfacción

El torremolinense está muy satisfecho con la temporada que ha completado, aunque confiesa que le quedó un sabor de boca amargo tras el Europeo disputado con la selección española: «Nos tuvimos que conformar con el bronce. Íbamos preparados para clasificarnos para la final, pero no nos salió la kata como esperábamos y los nervios nos traicionaron».

A nivel individual está muy satisfecho con el trabajo que ha realizado y espera ponerle el broche de oro en el Campeonato del Mundo. Para ello, seguirá entrenándose duro, aunque asegura que antes de subir al tatami no dudará en realizar su tradicional ritual: «Nunca me fijo en los rivales, porque me pongo muy nervioso, y siempre entro con el pie izquierdo».