

Alberto Sendín

Socio nº85 del C.D. Never Stop Running

Este mes traemos un artículo dedicado a uno de nuestros socios, Alberto Sendín Huerta, todo un referente y ejemplo en cuánto a pundonor, esfuerzo, superación y constancia. El artículo ha sido realizado por nuestro compañero y también socio, Antonio Ventura.

¡Va por tí, Alberto!



Dos palabras lo definen: atleta y luchador. Sí, es un ATLETA DE ÉLITE multidisciplinar, y uno de los mejores deportistas de diversidad funcional, capaz de practicar cualquier modalidad deportiva. En Valencia es muy conocido, pues no deja pasar cualquier carrera o evento, ya que se apunta a todo lo que puede y más.

Muchos de vosotros pensáis que Alberto solo corre... y no señor@s... éste chico, recalco, hace de todo... y porque no hay más y el día sólo tiene 24 horas, que si no...

Además de carreras de entre 5 y 21 kilómetros (en Valencia las ha corrido todas excepto el Maratón), practica los 400 y 800 metros lisos, el lanzamiento de disco y de peso, y el Acuatlón (nada y correr).

Cabe destacar que desde el año 2008 forma parte de la Selección nacional de Atletismo de la Federación Española de Deporte Paralíticos Cerebrales (FEDPC), organismo que le ha otorgado el distintivo de deportista de élite.

Él nunca se rinde, él nunca desiste.
Un ejemplo de superación, tanto en la vida, como en el deporte.

Alberto, conocido como Tini para muchos de nosotros, es un madrileño de 35 años (sí, no es perfecto, lo sabemos... jeje) con un amor incondicional por su Valencia adoptiva. Tiene "sentiment" por sus venas, un corazón granota que late con pasión y coraje, y un alma indómita, pura, capaz de conseguir lo que muchos creían imposible, capaz de mejorar año tras año, con esfuerzo, constancia y sacrificio.



Alberto Sendín

Estos son algunos ejemplos de un palmarés envidiable:

- Tiene títulos nacionales en fútbol 7 y fútbol sala, y actualmente posee el record de España de lanzamiento de disco en categoría adaptada F-37, conseguido en el Meeting de Basauri éste pasado año 2016, con un lanzamiento de 31,92 m.
- Ha sido en dos ocasiones subcampeón de España de Acuatlón.
- Ha participado en otros meeting's como el de L'Hospitalet, e incluso en alguno fuera de nuestras fronteras como el Meeting Open Internacional de Atletismo de Túnez.
- Y este año obtuvo el 2º puesto en la categoría de diversidad funcional en la 10k de Valencia-Ibercaja de Enero.

Si entrenas en las pistas de atletismo, seguro que lo conoces. Nosotros en Never Stop tenemos la inmensa fortuna de poder disfrutar a su lado, de entrenar con él (series, rodajes, cambios de ritmo, core, carreras), y sobre todo de ver su meritoria evolución, al igual que los compañeros del CDM-El Cantero de Letur Avant-Moncada con los que también entrena.

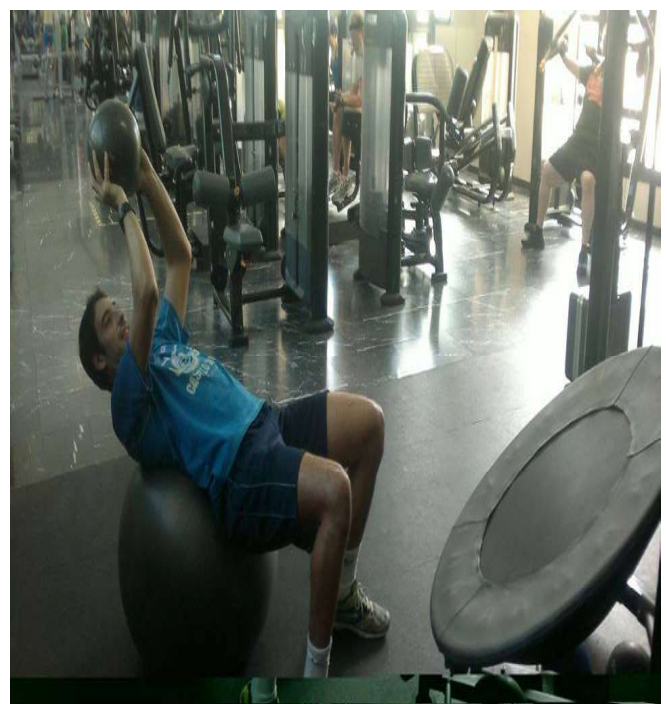
Alberto entrena 6 días a la semana, y si el domingo hay competición... tampoco descansa. Vamos a ver como es el planning de entrenamiento de Alberto:

Los lunes entrena balón medicinal y lanzamiento de disco por la mañana, y natación por la tarde. Los martes fortalece en el gimnasio por la mañana, y por la tarde entrena las series en pista. Los miércoles entrena técnica de disco y de peso con la ayuda de una entrenadora, y por la tarde vuelve a coger las gafas y el bañador para zambullirse en la piscina. Los jueves vuelve a fortalecer en el gimnasio, y por la tarde o bien series rodaje, o progresiones. Los viernes por la tarde-noche vuelve a darle a la natación. El sábado por la mañana realiza rodajes o fortalecimiento con cuestas. Y este entrenamiento se complementa con una buena rehabilitación de su físico, que le trata una vez por semana, para evitar lesiones.

Tini destaca notablemente la mejoría que en él está teniendo la natación, sobre todo en lo que respecta a su diversidad funcional, ya que como él bien sabe, es un deporte en el que trabajan todos los grupos musculares, y es menos lesivo para las articulaciones. Porque cabe recordar que, aunque correr se le da muy bien, es una modalidad muy lesiva para su cuerpo y su diversidad funcional, y debido a ello el gimnasio y la natación son pilares básicos en sus entrenamientos. Pero a él le encanta correr, y lo define como un modo de "sentirse bien", y una manera de "superar retos personales".

El deporte es su vida, ya veis que todo está relacionado con su pasión, y otro ejemplo es su colaboración en el programa radiofónico "Cortita y al pie", en Valencia 4G, 100.9 FM, donde es ayudante y trabaja como controlador de sonido. Además, siempre que puede se escapa a ver a su Levante U.D. en el estadio Ciutat de Valencia.

Alberto es feliz, día a día, y pese a que este último año ha sido duro en lo personal, él sigue superándose, ya que es un claro ejemplo de que "los problemas son siempre del tamaño que nosotros queramos que sean".



Alberto Sendín

Personalmente opino que es un ejemplo para todos, grandes y pequeños, en la vida y en deporte. Da igual el tiempo que haga o como se encuentre, a Alberto siempre lo encontraras con una sonrisa, dando el 100% en todo lo que hace, superándose cada día un poquito más. Porque todo el palmarés que tiene, ese magnífico currículum deportivo, está grabado con las letras de sacrificio, esfuerzo y constancia. Tini hace posible lo que no es, ya que los límites se los pone él mismo.

No hay meta que se le resista, ni corazón que no lo admire.

Un enorme placer tenerlo con nosotros en Never Stop Running.



A continuación, el palmarés de Atletismo completo de Alberto:

Campeonatos de España:

- 2006: Oro en 400m y 2º en peso.
- 2007: Oro en 400m, y 2º en lanzamiento de peso.
- 2008: Tres 2º puestos en carreras de 400 y 800m., y lanzamiento de peso.
- 2009: Dos oros en lanzamiento de disco y peso.
- 2011: Oro en lanzamiento de peso, y 2º en lanzamiento de disco.
- 2012: Oro en lanzamiento de disco, y 2º en lanzamiento de peso.
- 2013: 2º en lanzamiento de disco, 2º en lanzamiento de peso.
- 2014: 2º en lanzamiento de disco, 2º en lanzamiento de peso.
- 2016: Oro (Récord de España en lanzamiento de disco con 31,92m) y 2º en lanzamiento de peso.

Campeonato de Promesas:

- 2009: Oro en lanzamiento de peso.

Campeonato de España de Selecciones:

- 2010: Dos oros en lanzamiento de disco y de peso.

Meetings internacionales:

- 2008: Oro en lanzamiento de peso.
- 2009: 2º en lanzamiento de peso.

Milla Almoradi:

- 2007: 4º puesto.
- 2008: 3º y premio metálico.

10k Valencia Ibercaja:

- 2º puesto en categoría de diversidad funcional.