

Powerlifter clasificada a Nacional: alumna Tec triunfa como novata



Desde pequeña, **Zazil García** ha practicado distintos deportes como gimnasia y voleibol, pero **hace apenas 3 meses** comenzó a practicar **powerlifting** también conocido como **levantamiento de peso**.

Este deporte sorprendió desde un inicio a la estudiante de **Biología** del Tec campus Ciudad de México y a pesar de que su entrenamiento había iniciado poco antes del **selectivo del Estado de México de Powerlifting**, logró clasificarse para el **Campeonato Nacional**.

Este deporte relativamente nuevo en México combina tres ejercicios específicos: la **sentadilla**, el **press de banca** y **peso muerto**.

*“El powerlifting es un **deporte de fuerza y técnica**, que busca **levantar el mayor peso posible** en los 3 ejercicios representativos del deporte”,* explicó Zazil.



/> width="900" loading="lazy">

Zazil tras estar entrenando por algunos meses, se enteró de la convocatoria para participar en el **selectivo del Estado de México de Powerlifting** en septiembre de 2023.

Su coach Carlos Cadenas, le dijo que no la dejaría competir porque **apenas llevaba dos meses entrenando**.

Sin embargo, Zazil estaba decidida a participar, así que **se puso a entrenar como jamás lo había hecho antes**.

“Aunque todo el mundo me dijo que no podía ganar, yo estaba decidida a participar, quería probarme a mí misma que podía hacerlo”.

Un entrenamiento demandante

Los **entrenamientos** le comenzaron a ser **muy demandantes**. Al principio, le costaba trabajo adaptarse y llegó a sentir que **se descompensaba en medio de las rutinas**.

Además de los entrenamientos exigentes, la novata también tuvo que lidiar con el costo de la competencia. El **precio de inscripción era de mil 700 pesos mexicanos**, y el equipo certificado para competir era aún más caro que la inscripción.

“Tuve que ahorrar durante meses para poder pagarlo”, destacó la estudiante.

Tras **semanas intensivas de entrenamientos y dietas estrictas**, llegó el día del selectivo y Zazil por fin tuvo su momento para probarse a sí misma.

Para el selectivo, Zazil tuvo que bajar de peso para competir en la categoría de menos de 69 kg. Esto le causó una descompensación, lo que **le pesó física y mentalmente**, tanto en su desempeño deportivo como en el día a día.

Desde entonces, ella cree firmemente que con el descanso, una dieta correcta, tiempo y esfuerzo; existe la posibilidad de seguir **mejorando en la disciplina**.



/> width="900" loading="lazy">

A pesar de todas las adversidades, **logró clasificar a la final del selectivo**. En la final, **Zazil levantó 120 kg en sentadilla, 67.5 kg en press de banca y 147.5 kg en peso muerto**. Lo que la colocó en el **segundo lugar** de la categoría de menos de **69 kg Junior Raw** y en **primer lugar para la competencia de benchpress**.

“**No esperaba levantar tanto peso en mi primera competencia**. Estoy muy contenta con mi resultado”, reveló.

Zazil tras no esperar llegar tan lejos en su primera competencia, se dio cuenta de que era **más fuerte de lo que creía**.

A pesar de todas las dificultades, logró alcanzar su objetivo de competir en un selectivo de *powerlifting* y así **clasificar a un nacional**.

Aunque su historia apenas comienza, **ella y su coach se proponen llegar más alto** en la disciplina.

“Quiero seguir compitiendo en powerlifting. Mi objetivo es representar a México en los campeonatos mundiales”.

“Tengo planes muy grandes para ti, no mides lo fuerte que eres’, es lo que mi coach me dijo el día del selectivo”, añadió Zazil.

“Quiero seguir compitiendo en powerlifting. Mi objetivo es representar a México en los campeonatos mundiales”, finalizó.

LEER MÁS