

¡Brazada firme! Estudiante del Tec Hidalgo va por los Panamericanos



Diego Alejandro Lizardi Garrido, estudiante de segundo semestre en [PrepaTec campus Hidalgo](#) representará a **México** en natación en los **Panamericanos Junior 2025**, que se celebrarán en **Asunción, Paraguay**.

El joven **nadador**, de **15 años**, comenzó su **trayectoria** deportiva en **2022**, logrando desde entonces hacerse del **podio** en **pruebas de fondo** como **400, 800 y 1,500 metros libres**.

En su **trayectoria** ha conseguido **medallas nacionales e internacionales**, compitiendo en torneos como el **Grand Prix**, los **Juegos Centroamericanos** y el **Mundial Sub-15 en Brasil**.

*“Siempre he **soñado** con **representar** a **México** en los **Juegos Olímpicos** y demostrar que con **esfuerzo** y **dedicación** todo es posible”*, compartió el nadador.

Para ello, iniciará su preparación para los **Panamericanos Junior** con **entrenamientos intensivos** y la posibilidad de **perfeccionar** su **técnica** con **entrenadores internacionales**.

"Siempre hay una nueva oportunidad para demostrar de qué estás hecho".

Rumbo a los Panamericanos Junior 2025

Para Diego, la clasificación a los **Panamericanos Junior 2025** en Asunción, Paraguay, representa un **reto** más en su **trayectoria**. Su preparación ha sido intensa, combinando sesiones de **resistencia, velocidad y técnica** bajo la guía de sus **entrenadores**.

El **entrenamiento** no es fácil. *“A veces, cuando llevamos varias **series seguidas**, siento que ya **no puedo más, pero mantengo mi meta clara y sigo adelante**”,* compartió el nadador sobre los **desafíos físicos** que enfrenta en cada práctica?.

Además de su **preparación** en **México**, Diego recibió una **oferta** para **entrenar** con un **equipo** en **Canadá**, dirigido por un **entrenador olímpico**.

*“Cuando me llegó la **notificación** de que estaban **interesados** en mis **tiempos**, no lo podía creer. Me **emociona** saber que **entrenadores** de ese **nivel** me están **siguiendo**”,* relató?.

El evento en **Paraguay** será **clave** en su camino para **clasificar** al **Mundial Junior**. *“Mi **enfoque** está en **mejorar** cada día. No importa cuántas veces haya que intentarlo, quiero llegar hasta donde sea posible”,* afirmó?.

Diego Lizardi, estudiante de PrepaTec y nadador hidalguense, en el podio con la medalla de oro en el CC
</> width="900" loading="lazy">

Las primeras brazadas

Diego comenzó en la **natación** a los **11 años** inspirado por la **historia** de su **padre**, quien fue **campeón nacional** en los **200 metros mariposa**. *“Desde que escuché su **historia** supe que quería **intentarlo** y ver hasta dónde podía llegar”,* recordó.

Los **primeros entrenamientos** no fueron sencillos. *“Me **costaba** mucho la **técnica** y **no entendía** bien los **tiempos**. Hubo días en los que **pensé en dejarlo**”,* admitió Lizardi.

Sin embargo, con el **apoyo** de su **familia** y los entrenadores Mario Mancera y Fernando Mancera, poco a poco **mejoró** su **resistencia** y **confianza** en cada prueba. *“Aprendí que la **disciplina** y el **esfuerzo** diario hacen la **diferencia**”,* agregó el **nadador**.

“No traten de ser como alguien más, sino que busquen ser la mejor versión de sí mismos”.

Su **primera gran competencia** llegó a sus **12 años**, en la **CCCAN 2022**, en **Barbados**, donde logró subirse al **podio**. *“No le quise decir a mis **papás** hasta el **último momento**, quería que fuera una **sorpresa**”*, compartió Diego sobre su **medalla de bronce**.

Desde entonces ha acumulado logros en eventos como los **Nacionales CONADE**, el **Grand Prix** y el **Mundial Sub-15 en Brasil**. *“Mi **entrenador** me ayudó a **entender** que lo más importante es **mejorar** cada vez, aunque sea un **segundo**”*, mencionó Lizardi?.

Para Diego, la **natación** es **más que una competencia**. Ha formado **lazos** con **compañeros** que lo han impulsado a **mejorar**.

*“Tengo **amigos** con los que **entrenamos** y **competimos juntos**. Siempre hay **rivalidad**, pero lo mejor es que **disfrutamos** el **proceso**”*, reflexionó sobre su experiencia en el equipo?.

Diego Lizardi, nadador hidalguese, en el podio con la medalla de oro en el CCCAN El Salvador 2023, so
 /> width="900" loading="lazy">

El medallero de Lizardi

Desde su debut en **competencias internacionales** a los **12 años**, **Diego Lizardi** ha participado en **torneos nacionales** e **internacionales**, en **pruebas de fondo** como los **400, 800 y 1,500 metros libres**.

En su primera **competencia internacional**, la **CCCAN 2022** en **Barbados**, logró **clasificar** a la **final** de los **400 metros libres** y ganar el **bronce**. *“Siempre he creído que lo más importante es **dar lo mejor de ti en cada prueba**”*, mencionó al respecto.

Más tarde, en los **Juegos Centroamericanos y del Caribe 2023** en **El Salvador** se colgó la **medalla de oro** en los **1,500 metros libres**. *“Fue un momento increíble, cuando vi mi nombre en el **primer lugar** sentí que todo el trabajo valió la pena”*, recordó.

Además, ha competido en eventos como los **Nacionales CONADE**, el **Grand Prix** y el **Mundial Sub-15 en Brasil**, sumando **medallas** y **tiempos** que lo han llevado a formar parte de la **selección nacional**.

*“Mi **mayor sueño** es alcanzar la **gloria olímpica**; una **medalla** para **México** sería la mayor **recompensa** a todo el **esfuerzo** y **sacrificio**”*, compartió Lizardi, quién actualmente se está **preparando** para los **Panamericanos Junior 2025**.

“Quiero ser una leyenda del deporte, no solo en México, sino a nivel mundial”.

Una filosofía de vida

Según Diego, la **motivación** es **importante**, pero no lo **fundamental** en el **alto rendimiento**: *“Puedes estar motivado un día y al siguiente no, pero la **disciplina** es lo que realmente te hace **mejorar**”, expresó.*

Él comparte que esta **mentalidad** lo ha llevado a **superar** sus **límites** en cada **competencia**. *“Cuando **siento** que ya no puedo más, **recuerdo** todo el **esfuerzo** que he puesto y sigo **adelante**”, comentó sobre su enfoque durante los entrenamientos.*

Su **familia** ha sido un **pilar** en su carrera. *“Mis **papás** siempre han estado ahí. Mi **mamá** me **anima** desde las gradas y mi **papá** me grita: ‘**¡Venga, Lizardi!**’, eso me llena de energía”, relató sobre la **importancia** del **apoyo familiar** en su desempeño.*

Diego Lizardi, Omar Ruelas, Isaac Vite y Matías Castillo, medallistas de plata en la prueba de relevos 4x100 metros libre estilo en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020.

Además, ha encontrado **inspiración** en **atletas** como **Cristiano Ronaldo**, cuya **mentalidad** lo ha marcado.

*“Me identifico con su **forma de pensar**. Una vez dijo que cuando **ganó** tenía cientos de **llamadas**, pero cuando **perdió** solo dos: su **mamá** y su **mejor amigo**. Eso me hizo darme cuenta de **quiénes** siempre **estarán para mí**”, reflexionó.*

Más allá de sus **propios logros**, Diego también **busca** ser una **inspiración** para **otros**.

*“Hay niños en el equipo que me dicen que **quieren ser como yo**. Siempre les digo que **no traten de ser como alguien más**, sino que **busquen ser la mejor versión de sí mismos**”, expresó.*

Diego Lizardi, nadador hidalguense y estudiante de PrepaTec, se prepara junto a la piscina antes de una competencia.

De aquí hacia adelante

Diego tiene claro que su **camino** en la **natación** apenas **comienza**. Su siguiente gran **objetivo** es destacar en los **Panamericanos Junior 2025**, con la mira en clasificar al **Mundial Junior** y en un futuro, representar a **México** en los **Juegos Olímpicos**.

Para él, la **natación** no solo es un **deporte**, sino un **estilo de vida**. *“Quiero ser una **leyenda del deporte**, no solo en **México**, sino a **nivel mundial**”, admitió Lizardi sobre su **ambición** en la **disciplina**?*

Además de la **competencia**, sueña con **vivir del deporte** y encontrar **oportunidades** que le **permitan** continuar su **crecimiento**. *“Para mí, lograr vivir de esto con patrocinios y apoyo sería una forma de decirle gracias a mis papás por todo su esfuerzo”, comentó?*

*“Si algo he **aprendido** en este **camino** es que cada **reto** tiene una **razón**. A veces las cosas no salen como queremos, pero todo pasa por algo y siempre hay una nueva **oportunidad** para **demostrar** de qué estás **hecho**”, concluyó? Diego.*

LEE MÁS: