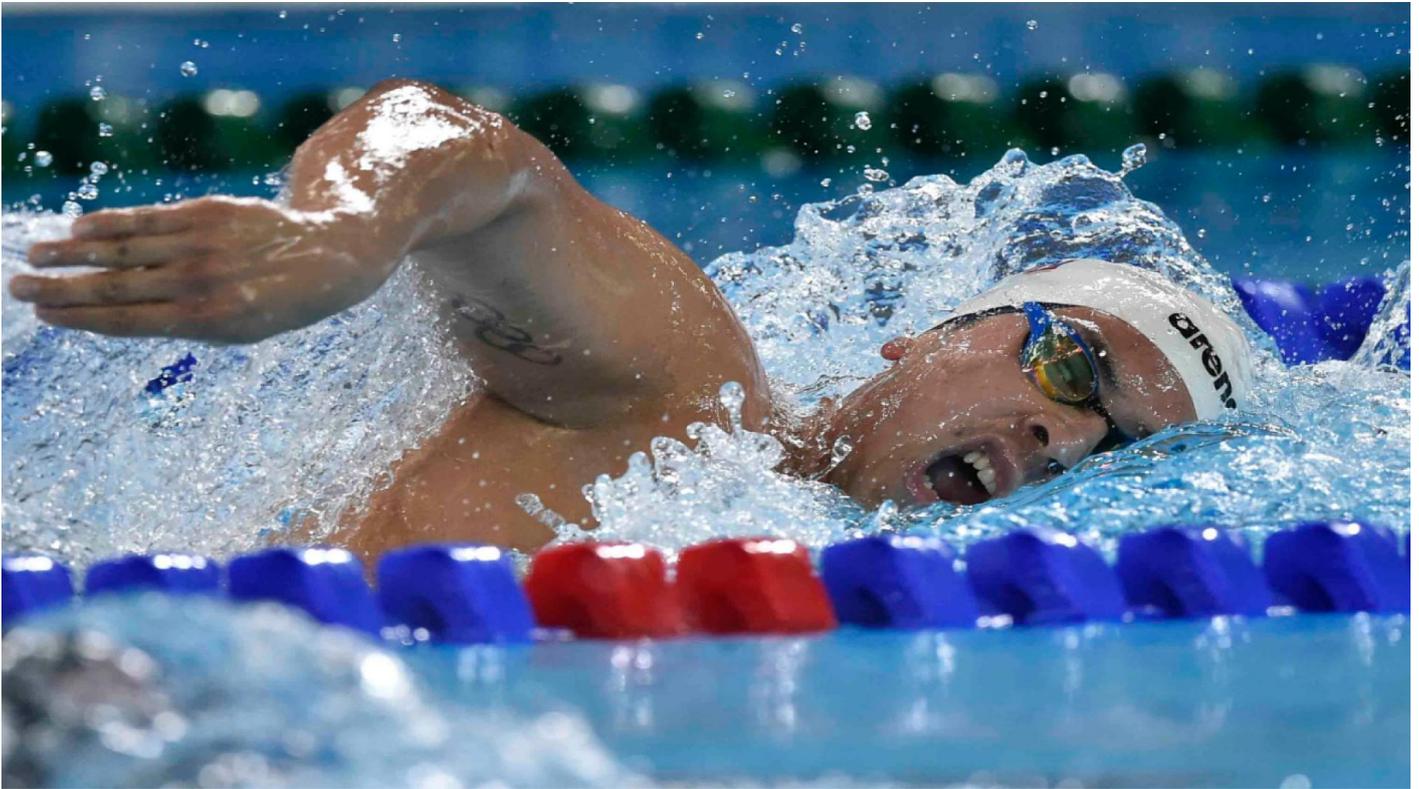


# Mexicano cuenta cómo entrena para los Juegos Olímpicos en cuarentena



¿Te imaginas entrenar para los Juegos Olímpicos y que sean aplazados por la contingencia?

Esta es la situación que vivió **Ricardo Vargas** y todos los **deportistas** del mundo, que iban a competir en los **Juegos Olímpicos de Tokio 2020**.

**Ricardo** es nadador olímpico y considerado el **mejor fondista de México**. Cuenta con los mejores tiempos mexicanos en **400, 800, mil 500 libres y 400 metros combinado**.

En **CONNECTA**, [traemos su experiencia](#) en estos meses de aislamiento social y cómo ha adaptando su preparación **física y mental**, para los **juegos olímpicos aplazados al 2021**.



width="800" loading="lazy">

Ricardo **se graduó en 2017 de la [PrepaTec Cuernavaca](#)** y actualmente es **alumno de negocios de la [Universidad de Michigan](#)**, en Estados Unidos.

*"Un día nos informaron en el entrenamiento que se **cancelaban las competencias universitarias** y debíamos regresar a casa [...] en ese momento **perdí la motivación**, ya que no tendría mi **pase clasificatorio a Tokio 2020**".*

Antes de iniciar la cuarentena, se encontraba **preparándose para los Juegos Olímpicos de Tokio 2020** en el equipo de natación de su universidad.

*"Estando ya en mi casa reflexioné y me dije a mí mismo que **esta situación era más grande que yo** y que **debía entrenar por mi sueño** y por todas las personas que enfrentan la pandemia".*



width="800" loading="lazy">

Esta situación le ha permitido tener una **transformación** personal y profesional, y se ha adaptado **para entrenar desde casa**.

*"Me di cuenta que no importaba la cuarentena y **debía estar listo para el momento que abrieran las competencias** [...] eso es lo que me **mantiene en pie**".*

Todos los días se **levanta** a las 6am para **entrenar** en el agua, de 8:30am a 1:30pm toma sus **clases en línea**.

*"Me **encanta salir en la madrugada a entrenar**, porque es el momento en el que **decides cómo será tu día**: si va a ser bueno, feliz, con energía o si vas a decidir estar triste".*

Después, toma un descanso para comer y vuelve al agua de 2pm a 4pm. Con una hora de ejercicio fuera de la alberca, deja sus tardes para **realizar tareas**.

Además, nos cuenta que siempre ha querido **aprender lenguaje de señas** y que este periodo de aislamiento le ha dado la oportunidad de hacerlo. También ha **empezado un canal de [YouTube](#)**.

*"Esta situación me dio una **nueva perspectiva sobre mí y cómo enfrento mis problemas**. Me ha hecho **conocerme más a fondo** y a **quererme más a mí mismo**".*

**En 2016**, como **alumno** de la **PrepaTec** en **campus Cuernavaca**, llegó a los **Juegos Olímpicos de Río de Janeiro**, logrando el **mejor récord mexicano en mil 500 metros libres**.

**Ganador de medalla de oro** en los juegos **Centro Americanos y del Caribe 2018**.

**Tres medallas de bronce** en los juegos **Panamericanos de Lima 2019**.

**Fotos cortesía por Ricardo Vargas**.

**SEGURO QUERRÁS LEER:**