

¡Por la hazaña! EXATEC mira su objetivo en los Juegos Invernales



“Es esta hambre de querer hacer algo más, algo diferente y retarse a sí mismo”, así describe Juan Carlos el origen de su pasión por el deporte de alto rendimiento.

Juan Carlos Ayala Zavaleta, nacido en Cortazar, Guanajuato y egresado del [Tecnológico de Monterrey Campus Querétaro](#), se encuentra entrenando esquí de fondo durante su estadía en Noruega para **alcanzar el sueño** de representar a México en la próxima justa invernal de 2022.

En una entrevista para **CONECTA**, Juan Carlos de 27 años nos **explica la manera en la que surgió este proyecto** y los **retos** a los que se ha enfrentado tanto él, como su equipo multidisciplinario.

“Lo más importante es decidirlo y hacerte responsable de que si lo quieres, juntado motivación y disciplina. Para mi fue el deporte, para alguien más puede ser otro proyecto”, destaca Juan Carlos.

Tras recibir la noticia de confinamiento por la crisis sanitaria de COVID-19 en mayo de 2020, mientras realizaba sus estudios de **Maestría en Global Manufacturing Management en Noruega**, Juan Carlos encontró el esquí de fondo como un nuevo hobby de entretenimiento a desarrollar.



width="2025" loading="lazy">

“Descubrí esta pasión, fui con mi roomie y al día siguiente volví a ir. Salió como este sueño de ya hacerlo un proyecto más en serio”, agregó.

Al ser una de las actividades permitidas a realizar durante el tiempo de aislamiento, Juan Carlos **comenzó a practicar la disciplina de forma profesional**, generando grandes **cambios en su estilo de vida**.

“Nació como un hobby por el asunto del Coronavirus, para matar el tiempo de no poder ir a la escuela. Teníamos todavía nieve en mayo, la montaña cerca, yo veía a mis amigos noruegos esquiar y quería intentarlo”, comenta Juan Carlos.

Proceso de selección

El atleta se encuentra al momento en proceso de selección, entrenando para alcanzar el puntaje especificado en la carrera del próximo noviembre y después la segunda competencia en Alemania, **determinante final para ganarse un boleto** hacia los próximos Juegos Olímpicos de Invierno en Beijing del 2022.

“En el momento que dejó de ser una broma y pasó a ser algo en serio, aceptar que implicaba tiempo, energía, comer diferente, dormir bien, seguir un programa de entrenamiento y de alimentación, el saber que si no entrenaba era un día perdido, el día que acepté todas estas implicantes, ese fue el desafío más grande” dice Juan Carlos.

Según el articulista Alberto Rubio de InterMundial, **el esquí de fondo** también conocido como **cross-country skiing**, es un **deporte de invierno en tendencia** donde **los competidores recorren grandes distancias** sobre terrenos llanos u ondulados **en el menor tiempo posible**.

En el esquí de fondo clásico, **el esquiador se desliza sobre dos tablas en paralelo**, utilizando el impulso de sus brazos y los bastones para moverse en coordinación con las piernas.



width="734" loading="lazy">

Preparación y trabajo multidisciplinario

Juan Carlos enfatiza la importancia de mantener un régimen alimenticio, entrenamiento diario y suficiente descanso para progresar y obtener mejores resultados en las próximas carreras de

selección. No obstante, comenta sobre una variedad de entrenamientos a realizar acorde a lo planeado de cada semana:

“Me preparo de diferente manera en el día dependiendo del tipo de entrenamiento, en este tipo de deportes de resistencia mucho está en la cabeza”, comentó.

“Si es un entrenamiento largo, el asunto de la alimentación es muy importante, cada media hora tengo que comer cierta cantidad de carbohidratos”, agregó.

A su vez, destaca el apoyo de un equipo multidisciplinario que lo ha motivado a continuar su trayectoria:

“Siento que no pudiera tener mejor equipo, en total somos trece. Es un trabajo multidisciplinario, hay médicos, fisioterapeutas, nutriólogos y psicóloga, se está rompiendo con lo tradicional, todos están ayudando”, finaliza Juan Carlos.

Conoce más sobre el proyecto de Juan Carlos y la manera en qué puedes apoyarlo a cumplir su sueño olímpico.

Ingresa a: jcayalaz.com

Con información de: Ale Rojas y Karen Tovar

SIGUE LEYENDO