
Me caracterizo por ser una guerrera en cada competencia: Ana Zulema Ibáñez

- La campeona panamericana de taekwondo poomsae se prepara para su segunda Universiada Mundial; tiene 21 años y anhela superar el bronce que obtuvo en 2019



Ana Zulema Ibáñez Ramírez, seleccionada mexicana de taekwondo poomsae. Cortesía

Autor
Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte

Fecha de publicación
12 de enero de 2021

Categoría
Comunicado

La medallista de oro en el taekwondo poomsae de los Juegos Panamericanos Lima 2019, Ana Zulema Ibáñez Ramírez, de 21 años, se prepara para enfrentar su segunda cita en los Juegos Mundiales Universitarios 2021, con el objetivo de subir una vez más al podio de honor y así superar el bronce que consiguió hace dos años en Italia, esto en parejas mixtas estilo libre.

Comparte a la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE), que su actitud se ha renovado y ha aumentado para este 2021 y dispuesta a encarar sus siguientes retos, uno de ellos, la Universiada.

“Se realizará en agosto para el taekwondo y será en China, pero estamos a la expectativa de qué es lo que van a decidir, si será virtual como el Mundial o presencial”, explicó la mexiquense.



La taekwondoíña cerró el 2020 con el quinto lugar en el primer Campeonato Mundial Virtual de Poomsae, que es el mejor resultado de la delegación mexicana en el evento, para lo cual superó una lesión en la rodilla izquierda.

“Creo que el 2020 será un año que recordaremos todos, en lo personal yo traté de llevarlo lo mejor posible, a pesar de todas las dificultades que se presentaron, todos los retos, sin duda fue un año en el que pude hacer una pausa tanto física como mentalmente, lo cual me ayudó mucho, para ahorita en este 2021 retomar y también para el Campeonato Mundial Virtual que fue a finales de 2020”, resaltó.

La especialista en estilo libre o freestyle, una modalidad en la que los competidores presentan vistosas rutinas en las que utilizan saltos, giros y patadas, reveló también que este mundial fue muy diferente a sus competencias anteriores.



“La verdad es que si fue algo muy distinto a lo que se vive en una presencial, tiene tanto sus ventajas como desventajas, ya que al ser grabado tienes la oportunidad de repetir tu rutina todas las veces que quieras, hasta que tú sientas que ya es la mejor y es la que va a ganar, pero es una ventaja compartida con tus contrincantes, lo que la vuelve más retadora.

También otros países que antes no podían asistir al Mundial debido a cuestiones políticas o económicas,

estuvieron presentes y esto dio pie a que fuera el Mundial con más participantes de poomsae”, dijo.

Ana Zulema se mantuvo en etapa competitiva durante un mes, a diferencia de las competencias presenciales que duran alrededor de cuatro días.

“Esta vez fue estar en constante preparación y no bajar ni un poco la raya, estar un mes en etapa competitiva fue muy desgastante, demandante, también por la modalidad que es de mucho impacto para las articulaciones y de mucho desgaste físico y mental, pero también le encuentras el gusto a que debes retarte, visualizarte mentalmente para llegar bien a la competencia, aprender a motivarte cuando no hay público, controlar emociones de frustración, ansiedad, estrés y a la vez también de emoción.



“Siempre me he caracterizado por ser una guerrera en cada competencia, que no me llevo el resultado que obtengo, siempre me ayuda para ver qué es lo que falta y seguir adelante y así sacar la casta para los siguientes y remontar”, destacó la seleccionada, que acumula en su palmarés más de 400 medallas nacionales e internacionales.

Para la atleta, que inició desde los cinco años en el taekwondo, el apoyo de su equipo multidisciplinario

es fundamental.

“Sigo con toda la actitud, entrenando desde casa, cuidándome, pero también con ayuda de mis entrenadores nacionales, con el profesor Kang Young Lee, con apoyo de mi preparadora física y terapeuta, sin duda también es difícil no ver a tus amigos, no ver a tu entrenador, pero de alguna forma seguimos buscando la manera de adaptarnos a esta situación y esperemos que pronto pueda pasar todo”, puntualizó Ana Zulema.

Contesta nuestra encuesta de satisfacción. 

Compartir