



# MEZA VIENE MÁS FUERTE

MARY LAURA MODIFICÓ SUS ENTRENAMIENTOS Y LLEGA MEJOR FÍSICA Y TÉCNICAMENTE



Sofía Quesada Chavarría  
squesada@aldia.co.cr  
@SofiaQ\_aldia

**REDACCIÓN** Tras su participación en los Juegos Olímpicos de Londres, Mary Laura Meza dio un giro total a sus entrenamientos con miras a ser una nadadora más completa.

Ahora, con mayor fortaleza física, técnica y mental, espera ver recompensado su cambio y esfuerzo con medallas, en los que serán sus primeros Juegos Deportivos Centroamericanos.

Meza, quien llegó hace dos semanas al país procedente de Austria donde entrena y estudia, cambió de entrenador desde septiembre pasado y llega cien por ciento preparada para encarar los 50 y 100 mariposa, y los relevos 4x100 libre y 4x100 combinado.

"Estoy entrenando de una manera muy distinta a la que entrenaba antes y espero ver en estas

**"Estoy muy feliz de estar en las justas y sobre todo de estar en mi país, pues no venía desde hace año y medio"**

**Mary Laura Meza**  
Nadadora costarricense

justas los resultados", dijo Meza, quien mañana competirá en los 50 mariposa en la piscina de la Ciudad Deportiva de Hatillo.

Sus dos entrenadores, uno de ellos el eslovaco Miroslav Machovic quien se encuentra en el país con Meza, se han enfocado en mejorar su técnica en el estilo mariposa, el fuerte de la atleta, y lo han combinado con mucho trabajo físico.

"Tengo muy poco tiempo de estar entrenando así pero me siento

diferente. Hago muchos trabajos de pesas por lo que puedo decir que en fuerza llego cien por ciento mejor y además me corrigieron la técnica", confesó la atleta.

El Comité Olímpico Nacional se encargó del pago del tiquete aéreo de su entrenador, quien se hospeda en la casa de la nadadora.

"Realmente es muy bueno que él pueda estar aquí conmigo, porque yo necesito tenerlo a mi lado en esta etapa para saber que estoy haciendo las cosas bien".

Meza llega a San José 2013 con un tiempo de 28.67 segundos en los 50 metros mariposa y 1:03.47 en 100 mariposa, marcas que hizo en los Juegos Centroamericanos y del Caribe de Mayagüez, en Puerto Rico, en el 2010.

"Técnicamente en los 50 metros soy favorita porque tengo el mejor tiempo del área, pero hay que ver como llegan las rivales. En los 100 estoy de tercera de la región", finalizó la ondina de 22 años.

## LA OTRA HISTORIA

**A superar lo que hicieron en Panamá 2010**



Meza entrenó hace una semana en Cartago. /Foto: Rafael Pacheco

Walter Soto, presidente de la Federación Costarricense de Natación, espera que la selección de natación supere lo que se hizo en los Juegos Centroamericanos de Panamá 2010, y ve en Mary Laura Meza una de las principales cartas para lograrlo.

En tierras canales los nadadores nacionales lograron diez medallas de oro y en San José deben ir por más. "En Panamá fue nuestro mejor logro en estas justas y ahora queremos excederlo. Sin lugar a dudas partimos con Mary Laura y los hermanos Montoya (Mario y José Alberto) como nuestras grandes figuras", comentó.

La natación inicia hoy en la piscina de la Ciudad Deportiva de Hatillo. De las 9 a. m. a 10:30 a. m. serán las eliminatorias de siete eventos y las finales a partir de las 6 p. m.

El combinado patrio lo conforman 12 mujeres y 14 hombres.