

## *CÓMO EMPECÉ EN LOS HIERROS*

*Por Oscar Garcia*

*Mi experiencia con los hierros me empezó de niño, el ejemplo lo tenía en casa con mi hermano, yo siempre lo veía como el más fuerte de todos, por eso cuando me zurraba alguno más mayor que yo siempre le llamaba para que le partiera la cara, de pequeño me gustaban mucho las películas de Rocky, pero no porque fuera boxeo, que también me gusta y lo he practicado durante años, sino por el ejemplo de superación y que al final con insistencia y coraje se puede superar a cualquiera, ya se que es ficción pero me gusta creer que se puede hacer, sino no sería culturista, porque pienso que para ser grande y fuerte, primero hay que quererlo ser.*



*La primera vez que levanté una pesa fue en casa, con unas que tenía mi padre y me acuerdo que solo hacía bíceps, de pequeño me gustaba cuando se me hinchaban los brazos y luego corriendo me los medía y lo apuntaba. Más tarde a los 12 ya empecé a ir al gimnasio con mi padre, y enseguida noté que tenía más fuerza que mis compañeros del colegio.*

*Después hasta los 16 años, solo iba al gimnasio de vez en cuando, porque también estaba en un equipo de fútbol, pero en un partido me empecé a notar un dolor muy fuerte en la espalda baja, y me dijo el doctor que tenía una vértebra desviada, que tendría que dejar el fútbol y que me dedicara a otra cosa, yo me llevé un disgusto enorme ese día porque para entonces el balompié era mi vida, pero al día siguiente me puse a hacer pesas y natación todos los días de la semana, y en 2 meses ya estaba sin ningún dolor y ya podía volver al equipo de fútbol, entonces el primer día que entré en el vestuario me dijeron, "¿Pero macho que has hecho en este tiempo que estás cuadrao?". Además jugando me notaba fuerte y que ninguno me chuleaba, y empecé a notar una sensación que no tenía que ver con lo que estaba haciendo en ese momento de ir corriendo detrás de un balón.*



*Seguí jugando al fútbol pero sin dejar el gimnasio y además empecé a hacer Full Contact, estuve así durante 5 años. A los 24 empecé a trabajar con mi hermano llevando el gimnasio de La Puebla de Alfindén, estando allí fue cuando me dijo de prepararme para mi primera competición, faltaban tan solo 2 meses para el campeonato de España de 2004 de AEF.*

*Nunca había hecho una dieta tanto tiempo seguido, y la verdad es que se me hizo duro acostumbrarme a comer tan estricto y a entrenar cansado y sin ganas, la primera dieta siempre es la peor, ahora después de hacer tantas ya no me supone tanto esfuerzo como al principio.*

*Salí a la categoría de talla-peso. Me acuerdo que cuando estaba en el backstage antes de salir me preguntó mi hermano "que ¿cómo te ves con estos?" Y le contesté "va, a estos les gano fijo ", yo no entendía pero me veía más grande que ellos, pero claro me faltaba definición, nada más salir al escenario empecé a apretar todo y me pegó un tirón en el trapecio y encima*

*mi hermano gritándome “¡apreta!” Entonces me llamaron a comparar, y algo que parecía que dominaba allí arriba no me salían las poses como enfrente del espejo de casa, lo que se aprende compitiendo no se aprende en ningún otro sitio. Al día siguiente, vi como mi hermano Sergio García, ganaba con mucha diferencia el campeonato de España, ya no me importaba que yo no hubiese clasificado entre los 6 primeros, estaba muy contento de tener un hermano tan cojonudo.*

*A la semana siguiente estaba muy motivado y le dije a mi hermano “¿qué es lo que tengo que hacer para mejorar de verdad?” Y el me contestó “lo primero es echarle un par de huevos y venir a entrenar conmigo”. Y la verdad es que sí, le hice caso en todo y gané ¡8 Kg de músculo!, en tan solo 6 meses pasé de pesar 78 Kg. sin pulir a 85 Kg. mucho más marcado y duro. Fue en el Interregional Cataluña-Aragón y lo más emocionante para mí fue, salir al absoluto con mi hermano, el cómo campeón de su categoría y yo como 3º en la mía. Ese mismo año competí en 3 campeonatos más, uno de ellos fue el Olimpia Nacional, del que tengo muy buen recuerdo, yo estaba calentando y empezaba a ver a los demás competidores de mi talla, algunos los había visto en las revistas del gimnasio, como Alfonso Del Río, yo no soy de acojonarme fácilmente pero me dije “¿donde me e metido?”, Después de la primera ronda de comparaciones me llamaron para hacer la rutina, eso quería decir que había clasificado entre los 6 primeros, ese momento ha sido de los mejores.*

*En el 2006 participé en 4 competiciones ya con IFBB. En el primer campeonato que salí fue al “Open ciudad del Turia”, al que fuimos mi hermano y yo, era la segunda vez que salíamos juntos al mismo escenario, yo estaba emocionado. El ganó indiscutiblemente, yo no clasifiqué, pero me hizo mucha ilusión cuando Xisco Serra, una gran persona y muy majo, le entregó el trofeo de campeón absoluto, una pedazo de espada toledana.*

*Cada vez me voy dando cuenta de todo lo que cuesta llegar a ser un gran campeón, y cuando veo a uno lo que veo es: mucho sacrificio y horas*



*dentro el gimnasio, dedicación plena en la dieta, ganas de triunfar y sobre todo toneladas de kilos levantados a las espaldas.*

*Ahora mismo quiero ganar masa muscular sin coger mucha grasa, con mi experiencia he aprendido que no hace falta engordarse mucho para ganar músculo, además tampoco se disfruta si fuera de temporada estás gordo como un ceporro.*

*Mi próximo objetivo es ser Campeón de Aragón, y ahora si que me lo estoy tomando en serio.*

*Hoy dia 9 de Junio de 2007 a sido el campeonato de Aragón en Teruel, este dia no se me va a olvidar en la vida, e ganado la categoría de peso pesado y el título absoluto, con 90 kg. Además e recibido la copa de el mismísimo SERGIO GARCIA, esto hay que vivirlo para saber que es, todo el esfuerzo se vio recompensado en aquél momento, y tengo que agradecersele a mi hermano por haberme metido en este mundo, y también a toda la gente que me ha aguantado cuando estaba a dieta y sobre todo a mis padres que tienen mucha paciencia conmigo.*

***OSCAR GARCÍA.***