

Gabriela Traña

Imparable en la pista

En la historia del maratón femenino nacional esta deportista se corona como la mejor al acumular más de 200 triunfos, medallas de oro y récords consecutivos

Edad

31 años

Profesión

Nutricionista

Pasatiempos

Leer, ir al cine, de compras, ver TV y pasear

Categoría

Mayor Femenino

Competencias realizadas

Alrededor de 250

Ganadas

211

Mayor desafío

Ubicarme entre las primeras 25 atletas a nivel mundial

Próxima meta

Clasificar a los Juegos Olímpicos Londres 2012

"Amo el atletismo y nací para este deporte"

Por Kattia Rovessi

“Ningún día es normal y ningún día en mi vida se parece el otro”. Con estas palabras, la atleta nacional Gabriela Traña nos cuenta cómo se desenvuelve diariamente en sus diferentes facetas como mujer, deportista y profesional.

A sus 31 años, esta alajuelense ha alcanzado tantas medallas como triunfos personales gracias a su espíritu de lucha y constancia. Ejemplo de ello es la medalla de oro que ganó en los 10 mil metros planos en los Juegos Centroamericanos en Panamá 2010, así como llegar de primera nueve veces consecutivas en la clásica competencia Sol y Arena.

¿CUANDO SE INICIO EN ESTE DEPORTE?

Cuando estaba en la escuela ya me llamaba la atención correr. Fue al iniciar el séptimo año en el Colegio Gregorio José Ramírez cuando el profesor de educación física y mi actual entrenador, Juan Carlos Vega González, me invitaron a entrenar. Me inicié en el polideportivo Monserrat de Alajuela con el fin de representar a mi colegio y luego a mi cantón en los procesos estudiantiles y de Juegos Nacionales.

¿ES LA MAXIMA REPRESENTANTE DEL ATLETISMO FEMENINO NACIONAL?

El atletismo se compone de muchos eventos y hay muchas atletas en las pruebas de velocidad, saltos, vallas, múltiples, marcha, medio fondo, fondo y lanzamientos que son dignas representantes de este deporte. Actualmente yo represento a Costa Rica en el evento de más larga distancia, la maratón (42.195 km) y en este evento específico podríamos decir

que soy la máxima representante, pero en el atletismo femenino hay muchas figuras.

¿COMO ES SU ITINERARIO?

Generalmente me levanto entre las 4 y 5 de la mañana para hacer el fondo acompañada de un 30% a 40% por mi entrenador y posteriormente con mis compañeros de equipo. Cuando tengo pista generalmente me levanto entre las 5 y 6 de la mañana, mientras que al gimnasio acudo a veces al medio día o en la noche según el número de consultas que tenga en mi trabajo ese día.

¿COMO ES SU ENTRENAMIENTO?

Mi entrenamiento es muy diverso, incluye elementos de fuerza en el gimnasio y otros trabajos que estructura mi entrenador. Trabajos de resistencia que consisten en carreras de varios kilómetros y varias horas así como trabajos de velocidad o ritmo que se llevan generalmente en la pista de atletismo. Es una combinación de fuerza, resistencia y velocidad que se intercalan en el día a día y varían según la etapa de preparación.

¿CUAL ES EL SECRETO DE SU EXITO?

Creo que el éxito es producto del trabajo constante e interrumpido.

¿QUE SIGNIFICAN LOS JUEGOS OLIMPICOS LONDRES 2012 PARA USTED?

La posibilidad de representar a Costa Rica entre los mejores del mundo. Actualmente estoy más cerca que nunca de hacer la marca mínima y eso es una gran motivación para trabajar con más fuerza. Tendré varias competencias como parte de mi preparación pero las más importantes serán la maratón de Berlín el 25 de setiembre, los Juegos Panamericanos en

Guadalajara, México, en el mes de octubre y la de abril del 2012. De no hacer la marca mínima tendría otra opción en la maratón de Londres.

¿ES CIERTO QUE PRETENDE RETIRARSE POR UN AÑO?

He estado planificando tomar un espacio para realizar mi maestría en nutrición deportiva y para ello necesito tiempo, no es precisamente retirarme, es solo competir un poco menos y saber que durante ese período es prioridad la preparación académica que la profesional como lo fue en el pasado. Pero eso depende de muchas cosas, así que cuando llegue el momento lo haré.

¿POR QUE ESCOGIO LA CARRERA DE NUTRICIONISTA Y COMO LA COMBINA CON LO DEPORTIVO?

Siempre quise estudiar algo relacionado con la salud. En mi proceso de estudiante conocí a la nutricionista del Comité Olímpico Guatemalteco y me hizo ver todas las oportunidades que tendría una atleta en esta profesión. Actualmente mi prioridad es el deporte, así que doy consulta privada en la clínica Vida Quiropráctica en Alajuela donde manejo mi agenda según mi disponibilidad de tiempo, eventualmente hago alguna asesoría en servicios de alimentación, charlas, clases o ferias de la salud.

¿QUE RESULTA DE COMBINAR UNA BUENA ALIMENTACION CON LA ACTIVIDAD FISICA?

Un excelente estado de salud cargado de ánimo y de vitalidad. La alimentación representa un elemento esencial en la práctica deportiva y contribuye a la asimilación de las cargas de trabajo durante todas las etapas del proceso de entrenamiento.

¿COMO ES UN DIA NORMAL EN SU VIDA?

Ningún día es normal. Cada día tengo entrenamientos diferentes, reuniones (del patrocinio, del trabajo, con familiares o con amigos), voy a trabajar a la clínica o me quedo en casa, voy al gimnasio o a un congreso de nutrición o salgo con un amigo o hago compras. Puede que visite alguna amiga, realice alguna asesoría o una charla, participe en una feria de la salud, vaya al cine, a una fiesta familiar o a entrenar a la playa.

Luego me toca ir a entrenar en la montaña, salgo de viaje, conozco gente nueva o estoy con la misma de siempre, voy a la iglesia, trabajo en la computadora, aseo mi casa, voy al hospital o doy algún curso en la UCR.

Por otro lado puede que tenga una entrevista de radio, prensa escrita o televisión, en fin siempre hay algo que hacer y siempre es distinto.

¿EXISTE ALGUNA DIFERENCIA ENTRE LA MUJER Y LA ATLETA?

Soy muy parecida, pero podría ser que como mujer sea un poquito más tranquila, más relajada; como atleta soy más agresiva (en la competencia) y estoy más concentrada en lo que debo hacer.

¿QUE CONSEJOS LES BRINDA A LAS PERSONAS QUE CORREN?

Deben ser perseverantes y adquirir un estilo de vida que integre el entrenamiento planificado de acuerdo con su disponibilidad de tiempo, edad, sexo y condición física, así como una alimentación balanceada, el trabajo de fuerza, el adecuado descanso y los métodos de recuperación oportunos (masajes, terapias, natación).



REGISTRO DEPORTIVO

Dentro de los principales logros atléticos que ha alcanzado Gabriela Traña desde que se inició en este deporte hace 18 años se pueden mencionar:

- Ser poseedora de cuatro récords nacionales: 3000m planos (3:50), 3000m con obstáculos (10:59), 5000m planos (17:15) y maratón (2:43.24).
- Poseedora del récord de la milla universitaria UCR (5:02.40)
- Ganadora de la maratón de Disney, Orlando 2007.
- Ganadora nueve veces consecutivas de la Clásica Sol y Arena.
- Medalla de oro en 10 mil metros planos en los Juegos Centroamericanos en Panamá 2010.
- Medalla de plata en los Juegos Centroamericanos y del Caribe, Mayagüez, Puerto Rico 2010.

SUS CONSEJOS PARA COMER BIEN

1. Si el día más difícil que tienes cuando se trata de alimentarte es el lunes, comienza a comer bien desde el domingo. Así podrás disfrutar de un día más tranquilo.
2. Procura que tu alimentación sea variada. No comas siempre lo mismo. Procura incluir alimentos que aporten proteínas, carbohidratos, grasas saludables, fibra y vitaminas.
3. Si eres activa con su alimentación, procura ingerir alimentos que aporten energía y nutrientes necesarios para el ejercicio. Procura comer alimentos que aporten energía y nutrientes necesarios para el ejercicio.
4. No olvides beber agua suficiente durante el día. Procura beber agua antes, durante y después de cada actividad física.
5. Procura comer alimentos que aporten energía y nutrientes necesarios para el ejercicio.