

Gaby la toca en fútbol 5

LA ATLETA CREE QUE FUTBOLISTAS DEBERÍAN ENTRENAR MÁS

Gabriela Traña, a sus 32 años, fue la abanderada de Costa Rica en los Juegos Olímpicos de Londres y planea seguir compitiendo cuatro años después de estas justas.

La gran atleta se confesó con Pablo Salazar, defensa del Herediano, quien se puso las pilas para sacarle la mayor cantidad de información posible.

El jugador se dio cuenta de que ella es liguista y cree que los futbolistas deben comprometerse más con la carrera.

—¿Cuál ha sido la carrera más difícil de su vida?

Yo diría que el maratón del campeonato Panamericano, ya que acababa de competir en el de Berlín, que fue clasificatorio para los Juegos Olímpicos y el tiempo de recuperación no fe el adecuado. Me sentí físicamente desgastada y supercansada. A mitad de la competencia, cada paso fue bastante desgastador.

—¿Qué es más duro: un maratón o la carrera de la vida?

Obviamente, la vida, porque existen una serie de circunstancias muy duras que uno afronta, como

la pérdida de un ser o cuestiones en lo profesional, que son muy dolorosas. En una competencia va más que todo por lo físico, pero son cosas más físicas y emocionales.

—¿A qué aspira en el maratón de los Juegos Olímpicos?

Mi principal objetivo es mejorar lo que tengo en este momento: 2 horas, 38 minutos y 22 segundos. Con ello, espero conseguir una serie de objetivos en lo deportivo porque al mejorar esa meta paso a ser una atleta A y a reemplazar un nuevo récord nacional, y en Centroamérica pasaría a tener la marca para el Campeonato Mundial de atletismo en el 2013.

—¿Qué piensa del fútbol?

Es un lindo deporte, creo que el más popular en el mundo.

—¿Lo ha jugado?

Solo fútbol cinco.

—¿Por qué maratonista y no futbolista?

Me siento más identificada con los deportes individuales, que a mí me llenan muchísimo más, y las oportunidades que se dieron en mi vida estuvieron en el atletismo.

—¿Cómo es el apoyo a su disciplina en Costa Rica?

Considero que es en uno de los deportes en los que ha habido un incremento en relación con los

demás. Mi especialidad, por ejemplo, es una de las disciplinas que tienen un poquito más de apoyo.

—¿Hasta qué edad recomienda ser maratonista?

Bueno, para ser maratonista no existe límite de edad, hay personas que tienen sesenta años y lo siguen practicando. Se dice que el mejor momento deportivo de un atleta de maratón se da entre los treinta y cuarenta y dos años.

—¿A cuál equipo apoya de la Primera División?

A la Liga.

—¿Quién cree que se entrena más duro: un maratonista o un futbolista?

Un maratonista, a menos que un futbolista realmente se entrene como debería.

—¿Cómo deberíamos entrenarnos?

Yo he visto la preparación de los equipos europeos y ellos entrenan entre dos y tres veces al día, acá normalmente es una vez al día.

—¿Cree que algunos futbolistas de vez en cuando se pasan de agrandados?

Diay, no sé, lo desconozco.

—¿Tiene algún amigo futbolista?

No. Cuando estaba en el cole, mis

amigos jugaban en la reserva de la Liga, de Heredia o así, pero no tengo alguna amistad en particular. Conozco a Wardy Alfaro o a Wanchope, pero solo de saludo.

—¿Cómo sería de entrenadora de fútbol?

Muy profesional y me preocuparía por instruirme en las últimas técnicas de preparación deportiva.

—¿Qué consejos me daría para tener buen rendimiento en el Herediano?

Que sea un futbolista disciplinado y cumpla los requerimientos de su entrenador, preocúpese por el entrenamiento invisible, que son el descanso y la alimentación, entre otras cosas.

—¿Cuánto aguantaría un atleta como usted sin que le paguen?

Yo tengo patrocinadores, pero no un salario fijo pero, además, no tengo problema con eso porque tengo mi profesión y puedo vivir de eso.

—¿Quiénes cree que son mejor pagados: ustedes los atletas o nosotros los futbolistas?

Depende de si están en Primera o Segunda División.

—¿Cuánto tiempo más le queda de cuerda?

Yo pienso competir unos cuatro años más después de los Juegos Olímpicos. Después, lo haría de

manera recreativa.

—¿Qué mensaje da a los ticos que la apoyan para las olimpiadas?

Muchas gracias por las manifestaciones de apoyo y por todas las energías positivas.

