

MÁS FUERTE QUE NUNCA

ANA MARÍA PORRAS BUSCARÁ LA PRESEA DE ORO EN EL HEPTATLÓN



Porras entrenó ayer 100 metros vallas, en el Estadio Nacional. /Foto Manuel Vega



Vanessa Gómez
vanessagomez@twitter
@VanessaGomez



Sin duda alguna Ana María Porras, actual campeona centroamericana en heptatlón, es la atleta más completa de Costa Rica para las Justas San José 2013.

Será la única costarricense que compita en siete eventos diferentes del atletismo en los Juegos.

"Es increíble la capacidad que tiene Ana; en este tipo de deportes se necesita mucho sacrificio y fuerza y ella tiene ambas cualidades", manifestó Oscar Álvarez, quien ha entrenado a Porras durante los últimos ocho años.

Según Álvarez, la atleta es la favorita para dejarse la medalla de oro debido a una preparación intensa que ha marcado la diferencia en su rendimiento.

"¿La clave? Un viaje a Cuba que realizó en enero pasado donde incluso pudo mejorar su marca en dos de los eventos.

"Yo me siento otra. Ese viaje influyó mucho en mí. El nivel de entrenamiento es muy diferente al de acá. Aprendimos muchísimo", explicó la deportista.

El objetivo principal de Porras es dejar el nombre de Costa Rica en alto, pero su mira está fija en lograr los 5000 puntos que le otorgaría el heptatlón.

ENTRENAMIENTO FUERTE

Luego de su viaje a Cuba, Álvarez decidió cambiar el sistema de

Luego de su viaje a Cuba, Álvarez decidió cambiar el sistema de práctica de manera que el actual se adecuara más al nivel que Porras está capacitada a dar.

Tras su regreso, el entrenamiento se intensificó; los lunes practica los cuatro eventos en los que estará el primer día de competencia, el martes practica los

"No siento presión, al contrario, estoy contenta de representar a Costa Rica y sé que lo haré de la mejor manera"

Ana María Porras
Atleta

CLAVES

¿Qué eventos conforman el heptatlón? Las pruebas que conforman esta especialidad del atletismo son: 100 metros vallas, salto de altura, lanzamiento de bala, 200 metros lisos, salto largo, lanzamiento de jabalina y 800 metros planos.

¿Qué días participará Ana María en las Justas deportivas? La atleta competirá en tres días, el 9 y 10 de marzo lo hará en heptatlón, mientras que el 11 estará en las pruebas individuales.

tres del segundo día y el miércoles se dedica a hacer pesas; el jueves inicia la rutina de nuevo.

"Cuando fuimos allá nos dimos cuenta que debíamos cambiar el método. Fue duro porque el en-

entrenamiento es mucho más fuerte pero ella se adaptó rápido. Nos ayudó que entrené con gente experimentada", detalló Álvarez.

Porras es, sin duda, una de las atletas que tiene Costa Rica para asegurarse la medalla de oro en la especialidad del heptatlón.

LA OTRA HISTORIA

Ana María le apostará a dos pruebas más

Como si no fuera suficiente con los siete eventos del heptatlón, Ana María participará en dos adicionales.

Cien metros vallas y salto largo son las pruebas individuales en las que competirá la deportista.

La decisión la tomó debido a que esas dos especialidades son el fuerte de Porras y tiene opción de conseguir medalla en ambas.

"La idea de hacer dos más es para ayudar al país. Tengo posibilidades tal vez no presias de oro pero sí de plata o bronce y quiero contribuir al medallero nacional", dijo la atleta.



La atleta intenta mejorar diariamente su técnica. /Foto Manuel Vega