



Ticos palpitan debut con optimismo

Atletas de la delegación más numerosa de los Juegos Centroamericanos -547 costarricenses- se escudan en su preparación y confianza para pelear por la medalla de oro

Rodrigo Calvo C. rcalvo@nacion.com

LEONARDO CHACÓN

Es un privilegio para Costa Rica tener un evento masivo que, más allá de la competición, une a Centroamericanos con ciudadanos sin fronteras. ¡Qué buen proyecto a través del deporte!

Tengo tranquilidad y motivación para el triatlón, el 9 de marzo en Guanacaste, donde nací hace 28 años. Pienso en aclimatarme en mi tierra y estar con mi familia, que me da una inyección de energía que nadie se imagina.

Empecé hace 18 años, cuando tenía 10 en un triatlón del INA en Liberia. Desde ahí me enamoré del deporte y ha sido un regalo cumplir muchos sueños en mi vida. Cada vez lo disfruto más.

Me entreno con calidad, responsabilidad y disciplina. Estuve fuera 4 días por un virus y el descanso le cayó bien al cuerpo para volver con más fuerza y ganas.

Los rivales más difíciles serán competir, por lo que se debe cuidar la estrategia. Quiero ganar. Ojalá pueda hacerlo. Hay que aprovechar la tremenda oportunidad de luchar y estar en casa, para salir a competir con más entusiasmo.

Ganaré el oro con un triunfo en la Copa Continental, en Roatán, Honduras. Estoy positivo, con respeto por los demás. Debo esperar la cámara, no preocupar-

SHAROLYN SCOTT

Me siento muy bien para los Juegos Centroamericanos. Sobre todo muy contenta de que sea en nuestro país. Voy a dejar lo mejor de mí. Esperamos que el Estadio Nacional esté lleno de costarricenses que nos apoyen.

A mis 29 años de edad, me siento muy madura y contenta por la condición en la que me encuentro, mucho mejor que cuando competí en los Juegos Olímpicos del 2012 en Londres.

Tengo 20 años de practicar el judo. Así que comencé muy chiquita, a los nueve años. Me acuerdo muy bien de aquella primera competencia: fue en el parque Vargas de Limón, con una especie de campo traviesa, con mis compañeras de escuela.

La verdad es que no tengo ninguna presión al competir en casa, en los 400 metros de vallas y en el relevo 4x400 metros. Más bien me siento muy tranquila, sin dejar de entrenar fuerte en los últimos días antes de comer.

Los rivales más difíciles serán mis compañeras, con las que compito en Costa Rica: mi hermana, Shantally Scott; Desiree Bermúdez y Diana Garita. También una panameña, Andrea Ferrín, una hondureña y una beliceña. Frente a ellas, espero defen-

OSMAN MURILLO

Estuve seis meses fuera y casi me pierdo los Centroamericanos, por una cirugía fuerte en mi rodilla derecha, en setiembre pasado, ante varias lesiones que me arrastraba hace mucho tiempo.

Me revaloricé con un ligamento y me quitaron un menisco. Por ese motivo, en diciembre volví al judo con intensidad y lo hice hasta enero, cuando fui dado de alta médica para poder entrenar.

La recuperación fue muy buena, pero estaba fuera de forma, al no competir durante tantos meses. A finales de febrero me empecé a entrenar en el extranjero.

Vagué a Porto Alegre, Brasil, al club Sogipa, uno de los mejores del continente. Allí entrené con medallistas olímpicos. Ha sido duro retomar el nivel, pero en este mes he avanzado mucho.

Pero a todo, me siento en condiciones para retener el título centroamericano de judo. La preparación ha sido muy buena.

Es mi tercer ciclo olímpico. Tengo 27 años y desde los 6 empecé en el judo, pero compecé desde los 14 en todas las selecciones.

Tendré un rival muy calificado, en los 73 kg. Asistió a las Olimpiadas de Londres y fue subcampeón panamericano. Hablo de Carlos Alarcón, de El Salvador.

GABRIELA TRAÑA

Me siento emocionada de competir en los Juegos Centroamericanos. Estoy lista para buscar el oro en la maratón y los 5.000 metros. Espero que comiencen las pruebas, siempre cuidando los detalles previos al evento.

Estoy en un año importante, porque se inicia mi último ciclo olímpico hacia Brasil 2016. Tengo 22 años y 20 de practicar el atletismo, desde que compecé por primera vez en un campo traviesa en San Marcos de Tarrazá.

Creo que cuando uno ama y disfruta el atletismo, me sé concentrar más en todo lo que hago y trabajo, para dar lo mejor de mí.

No escucho que siempre se ejerce presión por estar llamada a ganar la medalla de oro. Guatemala será mi rival más fuerte, porque tiene los atletas que gozan de mayor apoyo y trayectoria.

Para la emoción que siento me permite manejar bien la presión de competir en casa. Me toca solo disfrutar y dar más esfuerzo, sabiendo distribuir la energía y las estrategias de competencia.

Seguiré esa línea para alcanzar el objetivo que me he propuesto.

Estos son mis terceros Juegos Deportivos Centroamericanos y eso me da mucha confianza y seguridad, para hacer las cosas

DAVID JIMÉNEZ

Soy de Col de Cartago y tengo 9 años de boxear, con 227 peleas. El apodo de Medallista surgió al inicio. Le dije al técnico, Freddy Acevedo, que quería practicar el boxeo para ganarme "una medallita". Le demostré gallardía, cualidades para el boxeo, y me regaló una medallita. Así se quedó.

Hay paseos por un buen momento como minino (49 kilogramos) y voy por mi quinto título centroamericano. Todo saldrá excelente, pues trabajo bien para ganar la medalla de oro.

La semana pasada buelimos un fogueo de lujo: la Copa Independencia, en República Dominicana. La gané, 17 a 10, a un puertorriqueño; pero perdí, 17 a 5, ante uno de la casa, un dominicano.

En estas peleas se reflejó que estamos en buena condición física, al desarrollar un fuerte golpeo, buena técnica y velocidad.

Lo conversé con mi esposa, Deniela Cabillo. Estoy en el punto mínimo de mi rendimiento. La carta fuerte a vencer es Álvaro Vargas, de Guatemala, pero no descarto a fuertes muchachos de Nicaragua y Honduras.

En este ciclo olímpico, mi fortaleza está al tope a los 20 años, con más experiencia, preparación y apoyo del Comité Olím-

VIOLETA MITINÁN

El nado sincronizado forma parte de mi familia. Mi mamá, Olga Diakova, entrena a la Selección de Costa Rica, pero ella nació en Bakú, Azerbaiyán, donde fue compendadora e instructora.

Yo nací hace 25 años en Georgia y desde el 31 de enero de 1994 vivo y practico este deporte aquí.

Me nacionalicé en el 2002 y yo competí en cinco Mundiales, Camex, CCCAN, Juegos Centroamericanos, Centroamericanos y del Caribe y tres Panamericanos.

De cara a los Juegos de San José, me siento nerviosa y preocupada. Desde diciembre nos cerraron la piscina María del Milagro París. El colmo fue que, la semana pasada, fuimos a limpiarla. Hemos tenido que entrenar en la piscina privada que nos prestaron por buena voluntad.

Desde el lunes participaré en 4 categorías con mi compañera Bianca Benavides. Estoy motivada, pero presionada de sí daré la talla. No sé qué resultado tendrá, ni cómo están mis rivales.

Yo asumo un compromiso de pelear por la medalla de oro, pero no sé si cumpliré el objetivo. Trataré de tener mucha concentración en la cronografía y no pensaré en todo lo que he pasado.

Espero despertar mi espíritu

NATALIA ALFARO

Soy de Heredia, con 25 años y 10 de practicar el voleibol de playa. Empecé con Mariela Quesada, pero desde hace 9 temporadas lo hago con Ingrid Morales, con quien logré 8 títulos nacionales.

Ingrid y yo entrenamos dos veces a la semana, con dos sesiones diarias. Hemos tenido una buena preparación, con un buen trabajo juntas, muy fuerte y dosificado en las prácticas, que ha sido continuo por cuatro años.

El tiempo nos enseñó a llevarnos bien, dentro y fuera de la cancha. El acople de la pareja es importante. Nunca queda de más aprender nuevas técnicas y sistemas de juego. Nos llevamos muy bien y esperamos mostrar esa buena química en la cancha.

Revisamos los últimos detalles, bajando las cargas de trabajo, mentalizadas en luchar por las medallas en los Juegos. Sabemos que habrá una gran presión, pero más bien lo vemos como una motivación por jugar en casa y quedarme bien a Costa Rica.

Esperamos alcanzar nuestro objetivo, que es la medalla de oro. Ya llevamos dos años ganando la Copa Centroamericana, al vencer a Nicaragua y Guatemala. Como son los mismos rivales, eso nos da un plus de que

DIEGO ZÚNIGA

Para los Juegos Centroamericanos, me preparo desde principios de este año, con mucha motivación y alegría de que se juegue aquí, con nuestra gente y el apoyo de toda Costa Rica.

Las opciones de que el fútbol gane la medalla de oro son muchas. Venimos de ser los campeones de la Concacaf y eso nos da la obligación de ganar en casa. El equipo está muy bien, trabajando fuerte y más unidos.

Guatemala y Panamá serán los rivales más fuertes, pues fueron al último Mundial, junto a nosotros. Son grandes equipos, con jugadores de mucha experiencia.

En mi caso, tengo 22 años y juego este deporte desde los nueve; yo comencé con el Borussia.

Esta semana hice una prueba en Estados Unidos con el equipo Baltimore Blast, en el carifman profesional MISL (indoor soccer), por medio de la empresa Fútbol Consultants. La hice junto a los jugadores José Guevara Estrada y Daniel Carrera García.

Estamos contentos con esta experiencia. También tuve una opción con el Sapriisa de Corazón, pero no quedó en nada. Su gerente, Enrique Rivers, me dijo que fuera en junio, para hacer la pretemporada con ellos, a ver si podíamos llevar un acuerdo

DIRLEY YEPES

Estoy súper emocionada y bastante bien para mis dos pruebas. Debuté este lunes y compito en espada, que es mi especialidad. Mi meta está clara: quiero ganar la medalla de oro.

Soy Josefina. Tengo 25 años y ocho de practicar la esgrima. En mi primera competencia me fue malísimo: no gané ningún combate y quedé de última, en un ranquin juvenil en la Universidad de Costa Rica. Ahorita no siento la presión, pero cuando esté en el hotel y me acerque a la competencia, ya será otro cuento.

Me siento bastante segura. El domingo pasado regresé de dos campamentos, en Francia y Polonia. La experiencia fue muy bonita, porque aparte de entrenar, hice muy buenos contactos.

En los Juegos del 2010 saqué la de plata y ahora voy a sacarme el clavo. Debo estar atenta con mis rivales, que se prepararon muy bien. Podría preocuparme por una guatemalteca, salvadoreña o panameña, pero otra sacaría las uñas y darme la sorpresa.

Me siento bastante apoyada y tranquila al estar en casa. Muchos me envían mensajes de apoyo en el Facebook. Así que la presión la manejaré en el buen

GÉRALD DRUMMOND

Mi papá, Gérald Drummond, destacó en el fútbol. Yo quiero trascender en los Juegos Centroamericanos y ganar la medalla de oro. Estoy ansioso y motivado a pocos días de las tres pruebas que voy a correr: los 400 metros vallas -mi especialidad-, los 200 metros lisos y el relevo 4x400.

Ojalá que todo me salga bien, pues entreno muy duro. Mis rivales más fuertes, en los 400 metros vallas y 200 lisos, son corredores olímpicos de Pekín (2008) y Londres (2012). Igual, yo daré mi mayor esfuerzo. Soy joven y estoy subiendo mi nivel. Así que voy con todo para estas justas.

Tengo 18 años y esa edad es muy buena para empezar el ciclo olímpico a Brasil 2016. Estoy empezando en este deporte. Me falta mucho por demostrar. Daré todo lo posible para ganar el oro y ojalá imponer un nuevo récord nacional en los 400 vallas, que hoy está vigente en 51.94.

Yo estudio terapia física y llevo ocho años en el atletismo. Mi madre es fanática de este deporte y me metió en esto.

Espero hacerlo bien para luego proyectarme a los Juegos Centroamericanos y del Caribe, los Juegos Panamericanos y, por último, los Juegos Olímpicos, que