



Secciones 

LA NACIÓN



xcastro@inamu.go.cr 

Publicidad

Otros deportes

Luciana Alvarado: la gimnasta empezó a construir la gesta olímpica aún en pañales

Alvarado empezó a practicar la disciplina a los dos años en el gimnasio de su madre, quien hoy en día es su entrenadora.

Por Cristian Brenes

15 de julio 2021, 3:46 PM

Para ella era solo un juego, era pura diversión y la mejor forma de pasar sus días con su mamá, sus dos hermanas, sus primas y sus amigas.

Brincar de un lado al otro en una colchoneta y dar giros eran algunas de sus aventuras cotidianas. Sus ojos se llenaban de asombro al ver a su madre y a otras niñas de mayor edad mientras ejecutaba movimientos milimétricos, se elevaban en las barras o lograban una serie de piruetas en el aire.

[\[La surfista nómada eligió Costa Rica cautivada por Matapalo y el gallo pinto \]](#)

Solo tenía dos años, pero justo ahí inició el camino en la gimnasia artística para Luciana Alvarado Reid.

Publicidad



Luciana creció, vivió y tuvo como segundo hogar el club gimnástico Gymstars, propiedad de Sherlly Reid, entrenadora, madre de Alvarado y gimnasta profesional, que incluso fue campeona centroamericana.

En el 2004 Sherlly fundó un sitio que su pequeña hija vio como esa gran sala de diversiones, donde podía disfrutar sin parar, pero que luego de mucho esfuerzo y dedicación fue la cuna de donde salió la primera gimnasta costarricense en clasificarse a unos Juegos Olímpicos.

“Al inicio pasaba todo el día en el gimnasio jugando con mis hermanas, entonces siempre vi la gimnasia como algo normal, como un pasatiempo en el trabajo de mi mamá y es que en todo momento la acompañábamos. Nunca sentí a la gimnasia como algo extra o como un peso que debía hacer, tampoco como algo a lo que mis papás me llevaban porque debía hacer algún deporte. Más bien era un juego y algo para disfrutar muchísimo”, contó la atleta que competirá en Tokio el sábado 24 de julio.



La gimnasta Luciana Alvarado se colgó la medalla de bronce y la de oro en el aparato de Viga de Equilibrio, en el Panamericano de Gimnasia Artística de Río de Janeiro, en 2020. Fotografía: Cortesía.

Más allá de que este deporte implica una disciplina total y grandes sacrificios para rozar la perfección, esta deportista no puede esconder que para ella siempre ha visto lo que hace como una pasión que le genera alegría.

Publicidad

“Siempre tenía algo que hacer en el gimnasio, llegaban mis compañeras, mis primas, mis hermanas y nunca pasamos un momento aburridas. Siempre jugábamos y disfrutábamos mucho del deporte, que al final es muy importante en la vida de un niño. Creo que todo esto nos enseñó mucho de lo que es la disciplina y el disfrutar de lo que uno hace sin sentir un peso extra de tener que dar resultados en esto o en aquello. En realidad siempre entramos muy libres y disfrutamos mucho del día a día”, contó en entrevista con *La Nación*.

[[Arnoldo Herrera se visualizó en los Juegos Olímpicos y rompió una marca de 30 años para lograrlo](#)]

Decisiones importantes por un sueño

Más allá de que la gimnasia empezó como un juego para Luciana Alvarado, con el pasar del tiempo fue demostrando que tenía el nivel y las habilidades para dar el salto y convertirse en una atleta profesional.

Publicidad

A muy corta edad tuvo que tomar la decisión, aunque esto implicaba más esfuerzos para sobrellevar la carga académica y lógicamente debía redoblar horas de prácticas, porque en su cabeza estaba fija la meta de hacerlo en grande.

Luciana no lo dudó, más aún que era encaminarse a buscar el sueño de su mamá, el de sus hermanas y el de ella misma. La meta era una sola, llegar a los añorados Juegos Olímpicos.

“Como a los 12 o 13 años decidí que me iba a dedicar a esto. En gimnasia a estas edades ya se es gimnasta juvenil y hay que prepararse para convertirse en élite, así que uno debe empezar a meter más elementos, incluir más dificultades y uno tiene que entrenar más horas. Dar este paso fue lo que hizo que me diera cuenta aún más que es lo que me apasiona”, contó la joven gimnasta.



Luciana Alvarado fue recibida por familiares y seres queridos luego de clasificar a los Juegos Olímpicos de Tokio 2020. Fotografía: Cortesía. (Cortesía)

Entrenar casi seis horas al día hizo que a Alvarado se le complicara cumplir con las obligaciones del colegio y justo ahí se inclinó por pasarse al sistema de educación abierta del Ministerio de Educación Pública (MEP).

“Cuando tenía 13 y estaba en sétimo se me empezó a volver más complicado el tema del estudio, porque tenía que entrenar dos veces al día y aunque en el colegio en el que estaba me daban permiso, no sabía ni qué estaba pasando en clases. Se volvió un poco complejo y decidí pasarme a la modalidad de estudio en casa. Hice mis exámenes con una tutora y la verdad siento que fue muchísimo mejor, porque así podía entrenar tranquila, viajar a competir y no tenía tanto estrés con la carga”, contó.

Hoy en día cursa generales en la [Universidad Estatal a Distancia \(UNED\)](#) y apunta a entrar a la carrera de

esta disciplina a los Juegos Olímpicos.

Juntas convirtieron el sueño en realidad en los Juegos Panamericanos que se realizaron a inicios de junio en Brasil, donde ganaron medallas de bronce y de oro en Viga de Equilibrio y sellaron el boleto a Tokio.



“Mi mamá siempre ha sido mi entrenadora y lo veo como algo normal, así que sentiría raro que alguien más me entrenara. Hay días en los que uno necesita separarse de la gimnasia o del deporte, tomarse un descanso y llegar a la casa y que no se hable de gimnasia y nadie sepa de esto, pero es difícil separar la disciplina de nuestras vidas. Igualmente, estoy muy acostumbrada, nuestra relación es bastante buena y ella me ayuda muchísimo y me entiende. Ella hizo gimnasia y comprende más los días en los que estoy

Luciana Alvarado practicó ballet cuando era niña, aunque la experiencia duró poco, ya que lo hacía con una de sus tías, quien es entrenadora y se trasladó a vivir a Guanacaste. Esto hizo que la gimnasia la absorbiera por completo.

Eso sí, Alvarado tiene otras pasiones en su vida y una de ellas es ir al cine. Escribir y leer también la atrapan y en cualquiera de estas se le pueden ir muchas horas del tiempo libre que le queda.

Si bien el deporte que practica profesionalmente le devenga mucha dedicación y tiempo, esto no quita que comparta con sus seres queridos. Es más, ella no se arrepiente de nada y con una gran sonrisa dice una y otra vez que es agradecida de esta disciplina.



Luciana Alvarado subió al podio en el Panamericano y consiguió su boleto olímpico. Fotografía: Cortesía

“He podido disfrutar de todas las etapas de mi vida. Pese a que no iba al colegio normal, igual salía y hacía cosas con mis amigas de la escuela, salíamos juntas, nos veíamos siempre y pienso que la gimnasia me ha dado muchísimo más, porque he podido viajar por todo el mundo y he conocido muchísimas gimnastas. Por supuesto que había días que podía quedarme en la casa con mis amigas o ir a la playa y no tener que ir a competir, pero en realidad me ganaban las ganas de practicar el deporte”, dijo.

Luciana partirá este sábado rumbo a Tokio, para encarar la recta final de su preparación para los Juegos Olímpicos. Luego de la clasificación asegura que todo ha sido muy rápido y les ha costado asimilar lo que lograron y la dimensión de lo que es estar en las justas.

Al lado de su madre y de su hermana, quien también es su coreógrafa, viajarán al país asiático cargadas de emociones y de adrenalina.

“No me imaginaba que esto fuera a ser así. Pensaba que solo iba a clasificar y listo, pero la verdad es que ha cambiado demasiado mi forma de pensar y de ver la vida. Es algo increíble y estoy muy agradecida, porque no todos los atletas llegar a clasificar a las olimpiadas, por más excelentes que sean. Sé que voy a disfrutar esta experiencia muchísimo, es algo que solo se vive una vez y no pasa todos los días”, finalizó.

[\[Lea mañana la historia de Gerald Drummond \]](#)

Datos de la atleta:

Nombre: Luciana Alvarado.

Edad: 18 años.

Deporte: gimnasia artística.

Primera vez en unos juegos olímpicos.

Hora de competencia: ronda eliminatoria, sábado 24 de julio, a partir de las 7 p. m.

Entrenadora: Sherlly Reid (mamá).





LE RECOMENDAMOS

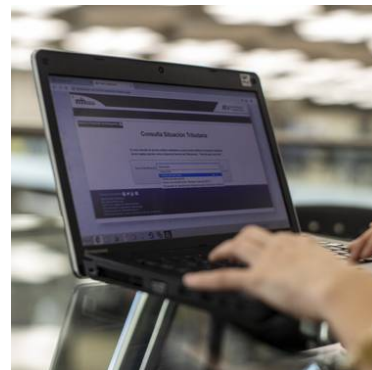
Gasolina aumentará ¢87 y diésel ¢121 a partir de este jueves



'Llegaron a la una de la mañana y rompieron la fachada', denuncian dueños de local en terreno urgente para viaducto de la Bandera



Nueva herramienta permitirá a los contribuyentes conversar con funcionarios de Tributación



¿Desea hacer un comentario? Este es beneficio exclusivo para nuestros suscriptores

Publicidad

ÚLTIMAS NOTICIAS

Kourtney Kardashian y Travis Barker se casaron a escondidas en Las Vegas

Vacuna contra covid-19 llegó a las aulas: 9.662 dosis se aplicaron a estudiantes

 **Washington impide a Rusia pagar su deuda con dólares depositados en bancos de Estados Unidos**

 **Twitter anuncia que sumará a Elon Musk a su junta directiva**

 **Keyla Sánchez: ¿Quién presentará 'Qué buena tarde' mientras la presentadora se recupera?**

 **Enfermero mató al menos a 300 pacientes por mantener reputación de 'resucitador'**

 **Peajes de Río Segundo y Naranjo aumentan tarifas este martes**

'¿Quién quiere ser millonario?' estrena hoy su temporada más larga y viene cargada de emociones

Pedro Castillo impone toque de queda en Lima tras protestas por alto precio de combustibles

Al menos 150 diplomáticos rusos fueron expulsados de Europa en 48 horas

Publicidad

© 2021 Todos los derechos reservados, cualquier uso requiere autorización expresa y por escrito de Grupo Nación GN S.A.



Sobre nosotros

[Grupo Nación](#)[La Teja](#)[El Financiero](#)[Revista Perfil](#)[Sabores](#)[Aplicaciones](#)[Boletines](#)[Versión Impresa](#)

Negocios

[Todo Busco](#)[Yuplón](#)[Parque Viva](#)[El Empleo](#)[Printea](#)[Fussio](#)

Términos y condiciones

[Políticas de privacidad](#)[Condiciones de uso](#)[Estados financieros](#)[Reglamentos](#)

Servicio al cliente

[Contáctenos](#)[Centro de ayuda](#)[Planes de suscripción](#)

LA NACIÓN
