

DIXIANA MENA HA CONTINUADO ENTRENANDO A SUS HIJAS DURANTE PANDEMIA

Mamá de Andrea Vargas brinda motivación a atletas

➤ Ella es parte de un comité técnico de atletismo panamericano

Juan Diego Villarreal
jvillarreal@nacion.com

La cuarentena obligatoria debido a la pandemia del covid-19 no ha sido obstáculo para que Dixiana Mena, madre y entrenadora de las atletas Andrea y Noelia Vargas, continúe con el plan de trabajo para sus hijas y además pueda compartir sus experiencias con el resto de América.

Dixiana, quien el año pasado fue elegida como la Mejor Entrenadora del continente, tras ganar en los Juegos Panamericanos de Lima 2019 la medalla de oro en los 100 metros vallas con Andrea y alcanzar el sexto puesto con Noelia en los 20 km marcha, integra un comité de apoyo de la Asociación Panamericana de Atletismo (APA), que ayuda a los atletas a superar el confinamiento.

“Estoy en el comité de apoyo técnico de la APA, lo cual es un honor para mí. Ellos



La entrenadora Dixiana Mena da asistencia a su hija Noelia Vargas (17) durante el pasado Campeonato Centroamericano de marcha, en el Estadio Nacional. JUAN DIEGO VILLARREAL

mos de los protocolos a seguir, de los métodos de entrenamiento que podemos llevar en casa y como nos la hemos ingeniado para continuar con las prácticas, a pesar de las dificultades”, enfatizó Mena.

Imprudencia y reinventarse. Di-

“Estoy en el comité de apoyo técnico de la APA, lo cual es un honor para mí. Ellos me invitaron después de que participé, de forma virtual en un seminario con la Federación Suramericana de Atletismo y donde conversamos sobre el trabajo que estamos realizando con Noelia y Andrea. Fue una gran sorpresa para mí que me llamaran y aún compartir mis experiencias”, comentó Mena.

La entrenadora indicó que ha conversado con sus colegas, a través de diferentes medios de Internet, sobre la situación que se vive en Latinoamérica por el covid-19 y entre todos han aportado para ejercer mejores controles y un protocolo de salud para evitar los contagios y que los atletas puedan entrenar en sus países.

“Cada nación vive una situación diferente. En nuestro caso tenemos a Andrea, quien está confinada entrenando en su casa, en los Estados Unidos, porque ella me cuenta que las personas no guardan el distanciamiento en las calles y en la pista, ni utilizan alcohol en gel, por ejemplo. Con Noelia es diferente: con ella entrenamos a las 5 a. m. por las calles de Puriscal o Turrubares, e incluso en la montaña, para que no pierda su condición”, comentó Mena.

La madre y estratega señaló que con Andrea continúa comunicándose por video, mientras su hijo Alejandro la acompaña a ella y a Noelia en el campo.

“Es claro que la salud de los atletas y la de nosotros como entrenadores es fundamental. Es por eso que habla-

ficultades”, enfatizó Mena.

Improvisar y reinventarse. Dixiana señaló que en los países donde la enfermedad ha causado más estragos y fallecidos, como Guatemala, Ecuador y Bolivia, la situación se ha complicado, pues los deportistas no pueden salir a entrenar e incluso se les dificulta conseguir los tenis, implementos y alimentación.

“La necesidad nos obliga a improvisar, a reinventarnos, para poder trabajar con los muchachos. En nuestro caso, tenemos la ventaja de que Noelia vive en zona rural y los casos positivos son pocos. Pero en grandes ciudades, los atletas no pueden salir de sus casas, es muy peligroso por el contagio o por las órdenes sanitarias. Allí es donde cada uno debe ingeniárselas para que su atleta entrene” dijo Mena.

La especialista puriscaleña confesó que pese a la carencia y limitaciones que usualmente viven los atletas latinoamericanos y el momento por el cual atraviesan, no ve obstáculo para continuar entrenando y preparándose para los Juegos Olímpicos del próximo año.

De acuerdo con la estratega, las disertaciones de cada uno de los colegas son una oportunidad de aprender y colaborar para salir adelante.

“Todos nos ayudamos, la mayoría nos conocemos y entendemos los problemas por los que estamos pasando. No es fácil, pero este tipo de acercamiento nos da fuerzas para superar esta pandemia, algo que nunca habíamos vivido, pero que nos da la oportunidad de acercarnos para enfrentarlo”, expuso Mena. ■