

ANDREA VARGAS A UN AÑO DE HABER GANADO ORO EN PANAMERICANOS

# 'Les agradezco estar siempre conmigo'

► Vallista aún recuerda cómo rivales y técnicos la quisieron intimidar

**Juan Diego Villarreal**

[jvillarreal@nacion.com](mailto:jvillarreal@nacion.com)

Su carrera explosiva y la técnica depurada en el paso de cada una de las vallas hicieron vibrar a toda Costa Rica.

Andrea Carolina Vargas Mena, el 8 de agosto de 2019, se proclamó campeona Panamericana de los Juegos Lima 2019, en el evento de los 100 metros vallas. Un día antes se clasificó a los Juegos Olímpicos de Tokio, convirtiéndose en el orgullo de nuestro país y de su querido Puriscal.

Un año después, la atleta, quien actualmente se encuentra viviendo en Estados Unidos junto a su esposo David Jiménez y su hija Avril, repasó con *La Nación* las horas antes de su histórica competencia, que la convirtió en la tercer atleta costarricense y la segunda mujer, detrás de la nadadora Claudia Poll y el velocista Nery Brenes, en alcanzar una presea dorada en la cita continental.



**Andrea Carolina Vargas no solo se impuso a la velocidad de las rivales, sino también derrotó a quienes trataron de intimidarla.** JUAN DIEGO VILLARREAL



SIN ERRORES

“ESE DÍA ME CONCENTRÉ EN MI CARRIL. LA IDEA ERA SALIR RÁPIDO NO COMETER NINGÚN ERROR O TROCAR



canzar una presea dorada en la cita continental.

“Un año pasa rapidísimo. Hace un año (7 de agosto día de la entrevista) disputamos las semifinales en la cual el ranquin no me favorecía.

”Junto con mi entrenadora. Dixiana Mena habíamos trabajado por fases para estar en el podio. El objetivo era pasar a la final, pero el ganar el *heat* y hacer la marca para los Juegos Olímpicos (12.75) nos motivo muchísimo para alcanzar nuestra meta”, recordó Vargas.

Aunque llegó sumamente concentrada a la semifinal, Andrea no olvida el ambiente hostil que le plantearon sus rivales antes de la prueba.

“Uno no está acostumbrado a esas situaciones. Se empeñaban en intimidarnos. Se nos quedaban mirando, se nos paraban a un lado, bailaban, gritaban y se nos paraban al lado.

”También nos quitaban las vallas que teníamos para entrenar, o bien se nos paraban al frente cuando calentamos, lo cual era peligroso, porque nos podíamos tropezar o bien chocar con la rival”, contó la puriscaleña.

Andrea indicó que ella trataba de mentalizarse positivamente, porque sabía que las adversarias buscaban indisponerla y sacarla de su concentración, mientras su madre y entrenadora estaba un poco preocupada de la actitud de las competidoras en el calentamiento.

No obstante, las truculentas estrategias de nada le sirvieron a sus rivales, pues la



**Andrea Vargas supera la última valla para coronar una historia medalla de oro en los Panamericanos de Lima 2019.** AFP

tica voló en la semifinal clasificándose con el mejor tiempo y quedando como una de las favoritas para lograr la presea dorada.

**De oro.** La clasificación a la final de la prueba le dio a la mayor de las hermanas Vargas un plus extra de motivación, es por ello que la noche previa al evento le costó dormir y un cúmulo de emociones mero-deaba su cabeza.

“Estaba muy feliz, muy optimista porque habían hecho una buena carrera y estaba con mami conversando y analizando la prueba. Ella como mi entrenadora estaba tranquila, me aconsejó y hablamos mucho de la prueba.

”Ese día conversé con mi esposo David y mi hija Avril, por teléfono, pero me costó mucho dormir por la ansiedad que tenía”, manifestó Vargas.

Durante el día, previo a la final, se concentró y casi no sa-

lió de su habitación en la Villa Panamericana. Junto con su entrenadora planificó la carrera y más tarde partió para el calentamiento previo.

“Esta vez las rivales no hicieron tanto ese juego de intimidación. Al igual que yo se concentraron en la carrera.

”Los entrenadores sí trataron de desconcentrarme. Se pararon frente de mí e igual al lado mientras calentaba en las vallas, pero yo estaba muy metida en la carrera y solo me pasaba por la mente hacer una buena salida”, relató Vargas.

Lo demás es historia, aquel 8 de agosto del 2019, Andrea Vargas escuchó el disparo de salida y nadie fue más veloz que ella, en una carrera frenética y llena de emociones pues tenía una cita dorada con la historia.

“Ese día me concentré en mi carril. La idea era salir rápido no cometer ningún error o tocar las vallas. Había que

CARRIL. LA IDEA ERA SALIR RÁPIDO NO COMER NINGÚN ERROR O TOCAR LAS VALLAS. HABÍA QUE MANEJAR LA ANSIEDAD. HAY MUCHOS FACTORES QUE SE DEBEN TOMAR EN CUENTA Y MANTENER LA CONCENTRACIÓN. TODO SALIÓ BIEN Y GANAMOS LA MEDALLA DE ORO”.

“ ESTA VEZ LAS RIVALES NO HICIERON TANTO ESE JUEGO DE INTIMIDACIÓN. AL IGUAL QUE YO SE CONCENTRARON EN LA CARRERA. LOS ENTRENADORES SÍ TRATARON DE DESCONCENTRARME”.

## **Andrea Vargas**

Atleta nacional

manejar la ansiedad. Hay muchos factores que se deben tomar en cuenta y mantener la concentración. Todo salió bien y ganamos la medalla de oro”, acotó Vargas.

Andrea insistió que el primer lugar se gestó gracias al trabajo de equipo, al trabajo de la familia donde todos colaboraron para que las cosas salieran bien.

“Todos en mi casa me apoyaron y brindaron esa confianza, fueron muchos sacrificios. madre y entrenadora Dixiana Mena, mi papá (Juan Vargas), mi hermano Alejandro, quien me ayudó siempre en los entrenamientos y por supuesto mi esposo y mi hija, fueron fundamentales.

”A ellos y a todo Costa Rica les agradezco que siempre estuvieron conmigo”, aseveró Vargas. ■