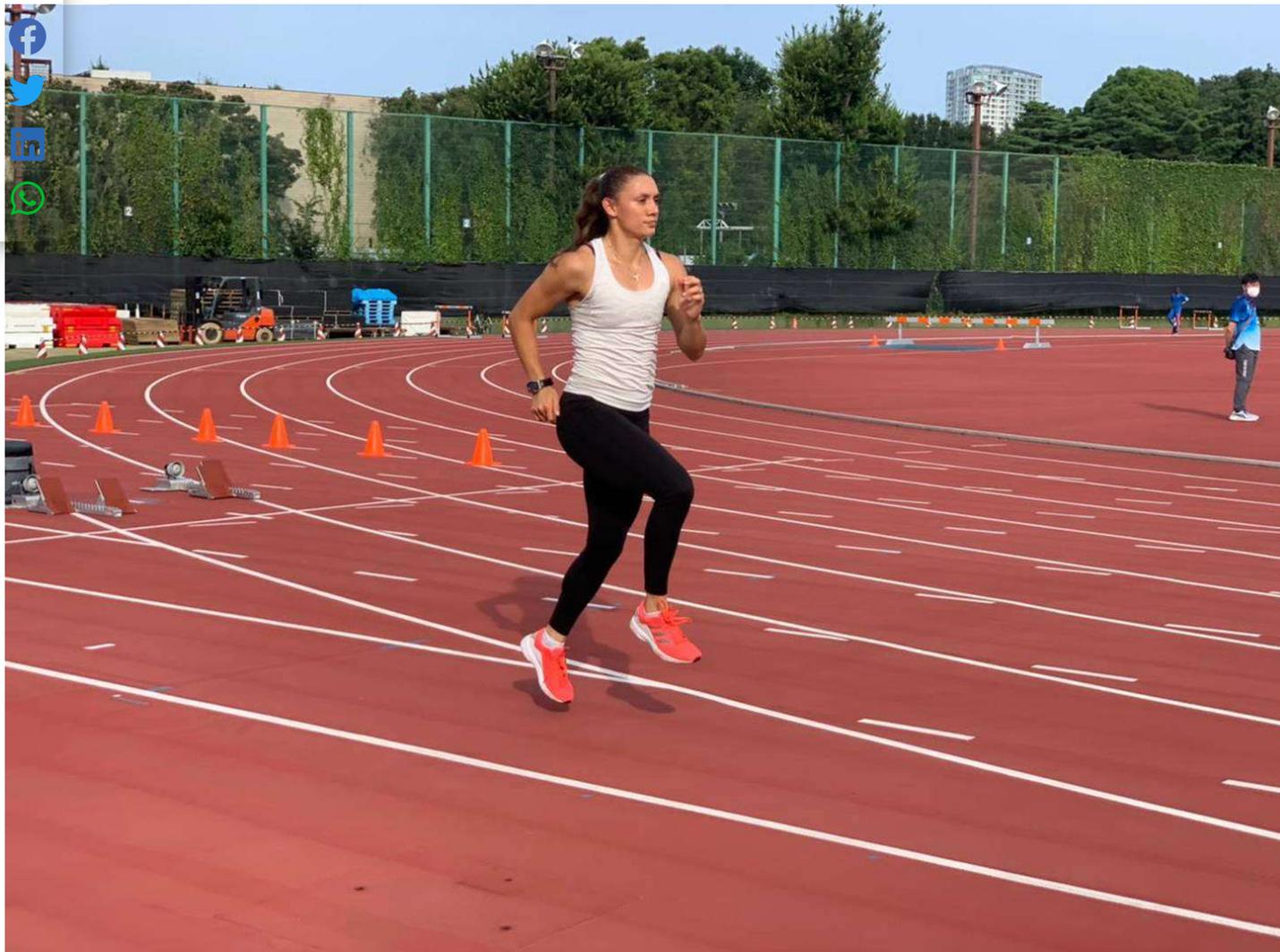


Otros deportes**Así vive Andrea Vargas los instantes previos al debut en los Olímpicos**

La vallista conversó con 'La Nación' y explicó cuál es su rutina diaria, sus pensamientos y cómo es la convivencia en la Villa Olímpica

Por Juan Diego Villarreal

29 de julio 2021, 12:15 PM



Andrea Vargas en la última semana realizó solo una práctica diaria. Pasa la mayor parte del día descansando y enfocada en su competencia, sin salir de la Villa Olímpica. Cortesía

La vallista Andrea Carolina Vargas Mena no puede ocultar la emoción que le embarga cuando habla de sus vivencias en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020.

En sus palabras se nota la alegría de estar cumplido el sueño de participar en las justas, junto a su madre y entrenadora, Dixiana Mena, y su hermana Noelia Vargas.

Durante la última semana, Andrea entrenó una vez al día y el resto del tiempo lo pasó en su cuarto descansando, mentalizándose en la competencia de los 100 metros vallas de este viernes, en las

rondas eliminatorias, a partir de las 7:45 p. m.

PUBLICIDAD



No niega tener 'un poquito' de nervios, aunque considera que es bueno, porque la mantiene enfocada en sus metas, según comentó a *La Nación*, pocas horas antes de saltar a la pista del Estadio Olímpico.

Reiteró que su objetivo es ir ronda por ronda, concentrándose en cada una de las tres fases de la carrera: las clasificaciones, las semifinales y la final.

(Audio) Andrea Vargas está lista para competir en Tokio Atleta narra sus vivencias y sensaciones antes de su debut en la olimpiada.

“Desde que entramos a la Villa Olímpica, nuestra rutina es ir a desayunar y descansar en mi cuarto. Almorzamos y por la tarde vamos a entrenar en la pista oficial. Tratamos de no caminar mucho para no cansarnos. Es muy importante estar bien. Solo pensamos en la competencia y aunque nos dan un poquito de nervios, es normal para mí”, explicó Vargas.

La vallista entrenó desde el 19 y hasta el 22 de julio en un campamento organizado por Panam Sport, en la ciudad de Tachikawa, junto a su hermana Noelia y bajo la supervisión de su entrenadora.

Prácticamente solo salió de la Villa para desfilarse el 23 de julio como la abanderada de la delegación nacional, junto a Ignacio Sancho, y en los días siguientes se mantuvo afinando aspectos de su evento.

El día de la inauguración fue el día más fuerte, porque tuve que caminar mucho y estuve de pie constante rato. Desde entonces solo entrenamos y descansamos bastante. A estas alturas solo se realiza una práctica diaria; por lo demás estamos contentas, muy felices. Usted sabe que en las vallas todo puede pasar, por lo que vamos a dar nuestro mejor esfuerzo”, resaltó Vargas.

En las mañanas, Andrea aprovecha para conversar vía zoom con su hija Avril y su esposo José David Jiménez, quienes se quedaron en Portland, Oregón, Estados Unidos, a la espera de verla competir.

“Solo hablo con Avril una vez al día, por la situación del horario que es un poco complicado. Creo que es la ocasión en que más días hemos estado separados, por lo que me hace mucha falta, pero ella comprende que es muy importante para la familia y se está alistando para ver la competencia y apoyarme desde allá”, añadió Vargas.

Pruebas PCR de saliva

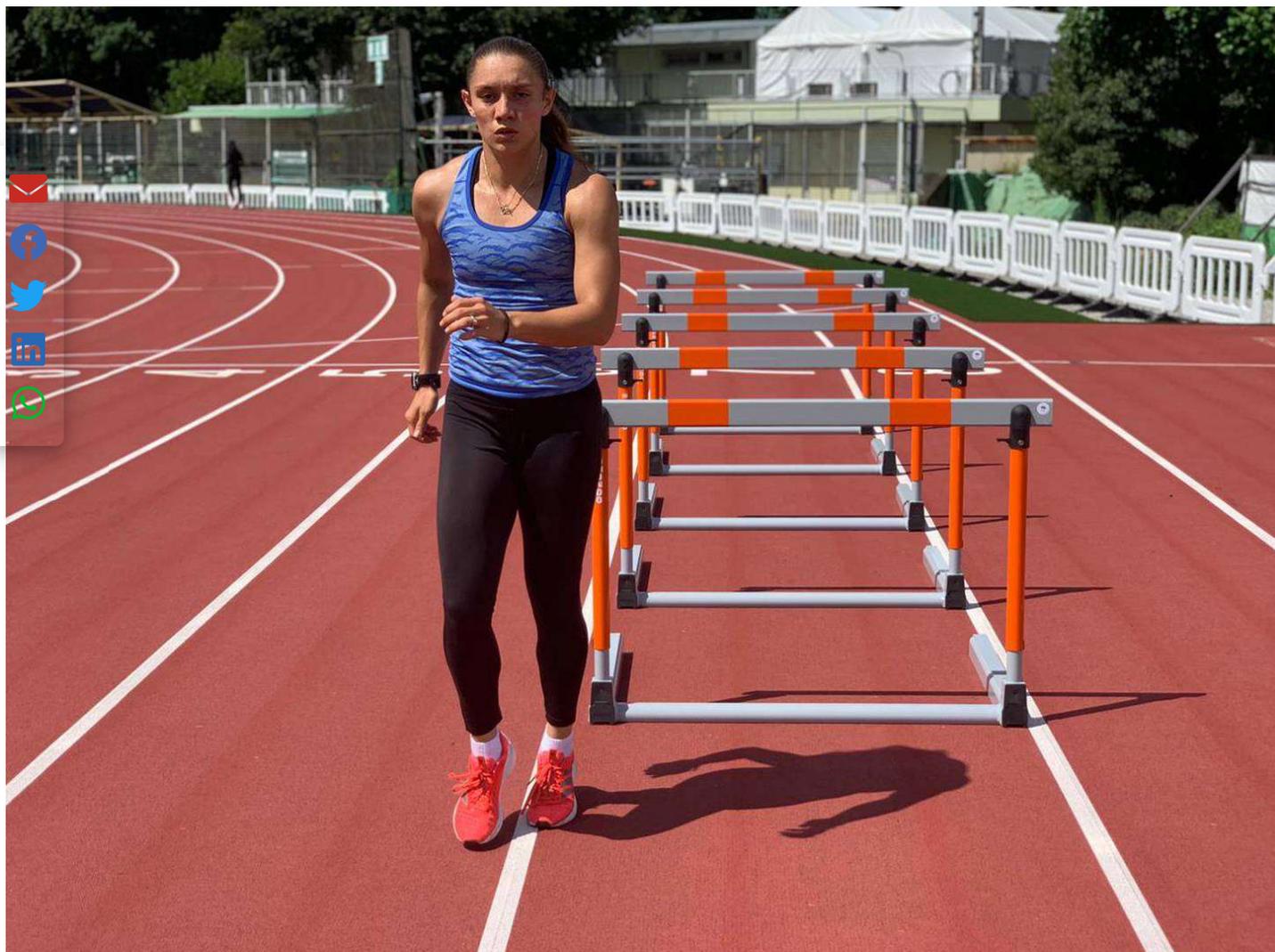


La puriscaleña, así como el resto de los atletas de la Villa Olímpica se ven sometidos a pruebas diarias PCR contra la covid-19. A ella les aplican una prueba de saliva, la cual deben depositar en un frasco para ser examinada en un laboratorio y al día siguiente les dan el resultado.

“Aquí no se hace con un aplicador. En lo personal a mí me ha tocado hacerme pruebas PCR de cuatro formas diferentes. En Portland era con un aplicador más pequeño y no lo introducen tan profundo como en Costa Rica. En Tachikawa, durante el campamento y en la Villa son por medio de saliva, aunque las hacen un poco diferente, de un lugar a otro. Ha sido de locos”, explicó Vargas.

Andrea recalcó la importancia de cuidarse para no contagiarse antes o después de la competencia. Tiene claro lo complicado que puede ser adquirir el virus de la covid-19, por lo que se mantiene en burbuja con su madre y hermana, de allí también la importancia de estar en las habitaciones y solo salir a comer o entrenar.

“Nos testean todos los días y tenemos que tomarnos la temperatura. Es algo que debemos hacer, adaptarnos a la situación que estamos viviendo y afrontarlo. Hoy es parte de estos juegos y así nos tocó vivirlos a nosotros”, acotó Vargas.



Andrea Vargas se encuentra muy feliz entrenando y con el objetivo claro de hacer su mejor carrera en las justas de Tokio. Cortesía

Todos felices



Uno de los aspectos que más llamó la atención de Andrea es la cara de felicidad y orgullo que muestran los atletas que están en la Villa y, de acuerdo a sus palabras, “es algo contagioso ver a todas las personas alegres”.

“Me gusta que todas las personas se ven felices, entusiasmadas de estar aquí; eso me gusta muchísimo. Después de pasar momentos tan difíciles, como fue la pandemia, estar acá es histórico, muy bonito, ver cómo el deporte unifica el mundo y eso me encanta”.

La atleta reflexiona y no puede dejar de lado el entusiasmo de haber cumplido con una meta que se forjó siendo una niña.

“Me siento muy emocionada, feliz de estar aquí. Fue una espera muy larga, pero ya llegó el momento de competir. Nunca había estado en unos Juegos Olímpicos, son los primeros y no

puedo compararlo con otros. Me tocó vivir estos, que son muy diferentes, pero sin duda la vibra es la misma. Aquí están los mejores deportistas del mundo y me siento orgullosa de ser parte de ellos”, dijo.

Chineada y con buena comida



La campeona panamericana de Lima 2019 aseguró que en la Villa las tratan muy bien y además hay una gran variedad de alimentación, aunque deben cuidarse para no sufrir problemas estomacales al consumir alimentos que podrían alterar su organismo.



“En la Villa nos chinean demasiado. Es una experiencia muy chiva, diferente a los Panamericanos de Lima. Hay una gran atención a los atletas y en la Villa se encuentra el Olympic Plaza, un sector comercial con tiendas, donde venden artículos y recuerdos. Hay salones de belleza y le dan obsequios y regalías a los atletas, de verdad que es algo muy bonito para todos”, indicó Vargas.

Andrea también ha probado la gastronomía japonesa que sirven en los comedores de la Villa Olímpica. Explicó que con las nutricionistas del Comité Olímpico decidió cambiar las porciones de verduras por las ensaladas, porque algunos de los ingredientes no le cayeron muy bien.

“Hay que mantener la dieta, pero probé unos pancitos hechos de pasta rellenos con vegetales y carne de soya, los cuales se hierven y saben muy bien. También un pancito que es una especie de enrollado como el sushi, que tiene un dulce muy rico. Por lo general cuando desayuno como pan cuadrado o de repostería. Aquí no falta nada y hay comida para todos los gustos, desde japonesa hasta internacional”.

Es hora de ir a entrenar y después de la amena conversación, Andrea agradeció el apoyo para la delegación tica en las Olimpiadas.

“Estoy seguro de que cada uno de los atletas que representó a Costa Rica dio lo mejor, como Brisa (Hennessy), a quien le fue muy bien. Igual voy a dar lo mejor en mi prueba, estamos bien preparadas y solo esperamos el día. Le agradezco a todos sus buenos deseos y espero que también disfruten los Juegos Olímpicos”, subrayó Vargas.