

Inspirada en dos supermamá

Deporte

28 jun. 2021 Yenci Aguilar Arroyo yenci.aguilar@lateja.cr

“Me inspira mi familia y ver a una supermamá como Andrea Vargas y a una supermamá como Dixiana Mena, que son ejemplo de lucha, de ver que se plantean objetivos y trabajan para lograrlos, ellas se convierten en mi mayor fuente de inspiración”.

Las palabras son de la joven marchista Noelia Vargas quien va con un enfoque claro hacia las Olimpiadas de Tokio, dar la pelea inspirada en su hermana especialista en los 100 m. vallas y medalla de oro en los Juegos Panamericanos Lima 2019.

El sábado 5 de junio pasado Noelia mejoró su marca y logró un nuevo récord nacional, que le permitió sellar su pase a los Juegos Olímpicos.

Ese día, en La Coruña, España, Noelia logró un tiempo de 1:30:43, superando la marca que realizó en los Juegos Panamericanos del 2019, donde cuyo registro fue 1:33:09.

Ahora, la joven de 21 años se enfoca en completar su proceso de aclimatación para llegar a territorio nipón puras tejas.

“Ya ahora vamos directo al pico de rendimiento, la preparación es muy fuerte y estoy concentrándome en asimilar el clima porque voy a competir en Sapporo, una ciudad que se ubica en la isla de Hokkaido y allí es muy caliente, bastante húmedo. La sensación térmica es bastante alta y eso puede afectar el rendimiento del atleta cuando son distancias muy

largas”, manifestó.

Lejos de casa. La puriscaleña dejó su casa, para concentrarse en Los Chiles y Guápiles, dos zonas con un clima bastante húmedo.

“Los países asiáticos son muy húmedos, entonces hay que aprender a asimilar el clima. Nos vamos el 17 de julio, llegamos Japón dos días después y estaré en un campamento durante quince días. Mi competencia será el 6 de agosto.

“Han sido días muy duros, más que todo en los primeros entrenamientos, porque el objetivo era terminarlos y lo hacía muy mal, porque es un clima al que no estoy acostumbrada, pero conforme han pasado los días me voy sintiendo mejor. Estoy trabajando para no enfermarme, porque a veces pasa que uno llega a un lugar con el clima así y se siente mal”, detalló.

Un aspecto fundamental de su preparación es la alimentación y en el caso de la marchista, su régimen es



En su última competencia Noelia mejoró su marca personal.

muy estricto.

“La nutricionista del Comité Olímpico me ayuda mucho y me diseñó una dieta que incluye muchos carbohidratos, proteínas, vegetales, lácteos, grasas saludables y tengo

que comer bastante para aguantar los entrenamientos. En el desayuno puedo comer pinto, huevos, tal vez alguna fruta y el almuerzo y la cena es básicamente un casado.

“Entre comidas suelo hacer alguna



Andrea Vargas otro orgullo en Tokio.

merienda que tenga frutas, yogur y a pesar de que como bastante, mi alimentación es bastante saludable y me permite aguantar los entrenamientos”, destacó.

21 años tiene la joven marchista tica Noelia Vargas

Voy a competir en Sapporo, una ciudad muy caliente, bastante

húmeda”. Noelia Vargas
Marchista

Va por todo. Su objetivo es tener una gran participación en las Olimpiadas.

“Hace poco logré mi mejor marca personal y pese a eso me sigo preparando para intentar bajar mi tiempo. A muchas de las competidoras las conozco porque hemos estado en otras competencias”, dijo.

 Escribe un comentario

 Escuchar  Ver página  Compartir  Guardar  Más

 A favor

 En contra