




Secciones 

**LA NACIÓN**



xcastro@inamu.go.cr 



Publicidad

Otros deportes

## Andrea Vargas: ‘Me he preparado mentalmente durante mucho tiempo para este momento’

La vallista nacional, previo a la ronda de eliminatorias, debe enfrentar las distracciones de las rivales en los entrenamientos, que buscan sacarla de su concentración

Por Juan Diego Villarreal

27 de julio 2021, 7:57 AM

Publicidad



La vallista Andrea Vargas entrenó en la Villa Olímpica de Tokio, a la espera de la apertura de las pistas oficiales de entrenamiento. Cortesía Comité Olímpico

Cuando restan cuatro días para que Andrea Carolina Vargas compita en las eliminatorias de los 100 metros con vallas, en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020, la vallista ya bajó sus cargas de trabajo y sólo está mentalizada en su primera competencia.

Luego de entrenar una semana en un campamento previo en la ciudad japonesa de Tachikawa, Andrea debutará el viernes 30 de julio a las 6 p. m. en la ronda eliminatoria de los 100 metros con vallas, donde buscará colarse a las semifinales entre las 16 mejores. Estas competirán el 1 de agosto, a las 4:30 a. m., siempre hora tica.

En caso de avanzar a la final, la puriscaleña disputará la presea de oro ese mismo día a las 8:50 p.m.

Publicidad

Vargas y su entrenadora Dixiana Mena se enfocaron en aspectos técnicos en cuanto al pase de las vallas y trabajaron la velocidad, antes de llegar a la etapa de mantenimiento para esperar su primera salida a la pista.

**Distracciones.** Precisamente en las horas previas a la competencia, Andrea enfrentará su primera prueba: compartir la pista de entrenamiento con las rivales, quienes empiezan “la guerra psicológica” para intentar desconcentrar o incluso amedrentar a las contricantes de menor historial.

[ [Andrea Vargas: ‘La Súper Niña’ que no entendía por qué su mamá quería que compitiera en vallas](#) ]

Pasar frente a ella mientras calienta o realiza sus rutinas, pararse frente a las vallas o incluso tratar de quitárselas o tratar de distraerla con bailes, gritos, música alta o cruzarse en su camino son algunas de las “prácticas” que utilizan algunas oponentes.

Su experiencia en los Juegos Panamericanos de Lima, Perú 2019, donde ganó la presea de oro; su participación en el Mundial de Doha, Catar, ese mismo año, donde finalizó quinta, y su actuación en otros eventos importantes le han ayudado a madurar y enfrentar estas situaciones, como las vividas en su momento por la ondina Claudia Poll, medalla de oro en los Juegos Olímpicos de Atlanta 1996.

Publicidad

‘Me he preparado mentalmente durante mucho tiempo para este momento. La experiencia nos ha ayudado bastante, para saber cómo se maneja todo lo que es área de calentamiento antes de la competencia. Fue un proceso largo, pero estamos muy felices de haber clasificado a Tokio’, comentó

“Todos los aspectos mentales se entrenan. Se aprende cómo manejar esas situaciones y no darle el gusto a otras rivales de meterse en el juego; no se les debe dar oportunidad. No todos lo hacen, pero hay otras que sí, como estrategia mental antes de las competencias”, añadió Vargas.

Publicidad



La campeona panamericana de Lima 2019, sabe lo que es medirse a las mejores del planeta, como la dueña del récord mundial, la estadounidense Kendra Harrisson (12:20), o la campeona mundial de Doha, la también estadounidense Nia Ali (12:34), por lo que tiene claro a lo que se enfrenta.

“Debemos creer en nosotras mismas y lo que podemos hacer. No hay por qué no creer, porque la realidad es que vamos a probarnos en una competencia. Las otras muchachas no me van a hacer nada a mí, es más un juego mental y ver cómo te meten en ese juego. Para mí, ahora no es mayor problema, lo manejo bastante bien y vamos a competir con la mentalidad de ganar la competencia o llegar lo más lejos posible”, afirmó Vargas.

Andrea reiteró que tomará paso a paso la competencia, muy motivada, donde buscará probarse a sí misma que los entrenamientos y el trabajo de preparación con su madre fueron los indicados.

“La gente debe tener paciencia y entender que en una competencia de vallas nada es seguro, muchas cosas pueden pasar o cambiar drásticamente. El Mundial en Doha fue una especie de ensayo para lo que vamos a vivir. Debemos ir por etapas, pensando primero en clasificar en las eliminatorias y después en las semifinales. Vamos con la confianza de poder hacer las cosas bien”, añadió Vargas.

---

### Reciba el boletín: **Puro Deporte**

Entérese de los resultados de partidos y noticias sobre el deporte nacional e internacional

Suscribirse



Egresado de la Universidad Federada. Entre sus coberturas destacan los Juegos Olímpicos de Atenas 2004, compromisos eliminatorios de la Sele, así como Juegos Panamericanos y Centroamericanos y del Caribe.

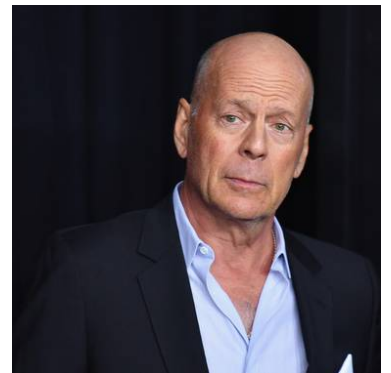


## LE RECOMENDAMOS

**Emprendimiento de Sarchí le lleva la fauna de Costa Rica hasta su casa**



**Bruce Willis: 'premios' Razzies eliminan categoría que se burlaba de las malas películas del actor**



**70 contenedores con cable de cobre robado fueron colocados en Asia por banda que obtuvo millonarias ganancias**



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



**Reciba el boletín:**

**Puro Deporte**

Entérese de los resultados de partidos y noticias sobre el deporte nacional e internacional

xcastro@inamu.go.cr

Suscribirme

Deseo recibir comunicaciones

## ÚLTIMAS NOTICIAS

**Reunión Chaves-Figueres: Presidente electo y excandidato se reúnen en Curridabat**

**Más de 22.000 ticos recibieron su primera vacuna contra covid-19 la semana pasada**

**Washington impide a Rusia pagar su deuda con dólares depositados en bancos de EE. UU.**

**Putin condena 'presión' de Europa contra grupo ruso Gazprom y amenaza con represalias**

**Rodrigo Chaves es el presidente electo con el segundo menor porcentaje de votos de los últimos 20 años**

**Joe Exotic, estrella de 'Tiger King', encontró el amor en la cárcel y se quiere casar**

**Eva Hughes, una conversación íntima con la influyente mujer de la moda latina**

**Expresidente Fujimori espera decisión sobre indulto 30 años después de dar autogolpe en Perú**

**Japdeva plantea ante juzgado convención colectiva con 83% menos de gasto**

**Chocolates Kinder retirados de la venta en Europa por casos de salmonelosis**



---

© 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

Estados financieros

Reglamentos

### Servicio al cliente

Contáctenos

Centro de ayuda

Planes de suscripción

# LA NACIÓN

Miembro del Grupo de Diarios América (GDA)

