La Nacion (Costa Rica)

‘Para llegar a una marca olímpica, hay que pasar por las brasas’ 2

La madre de andrea y Noelia vargas revela obstáculos superados

Deporte · Estilo de vida
5 agosto 2021 Juan Diego Villarreal jvillarreal@nacion.com

El proyecto familiar de estar en unos Juegos Olímpicos se pudo cumplir a cabalidad por parte de la entrenadora Dixiana Mena y sus hijas Andrea y Noelia Vargas.

La ilusión de verse en las justas de Tokio 2020 fue un objetivo que las hizo afrontar dificultades de todo tipo.

En una conversación informal, la estratega le reveló a La Nación algunas de las situaciones que marcaron el camino, donde las palabras claves fueron planificación y trabajo duro. Tanto esfuerzo concluyó con un noveno lugar de Andrea Vargas en los 100 metros vallas, con tiempo de 12,69 en la semifinal. Ahora se espera la actuación de Noelia, el sábado 6 de agosto, en los 20 kilómetros marcha, en Sapporo.

––¿Cuál es el sentimiento que la embarga al haber cumplido su proyecto de ser una familia olímpica?

—Mucha satisfacción y orgullo, porque no solo logro dos marcas olímpicas con dos atletas, sino que, además, son mis hijas. Es como cumplirles y darles la oportunidad de que ellas pudieron estar adonde ellas querían llegar.

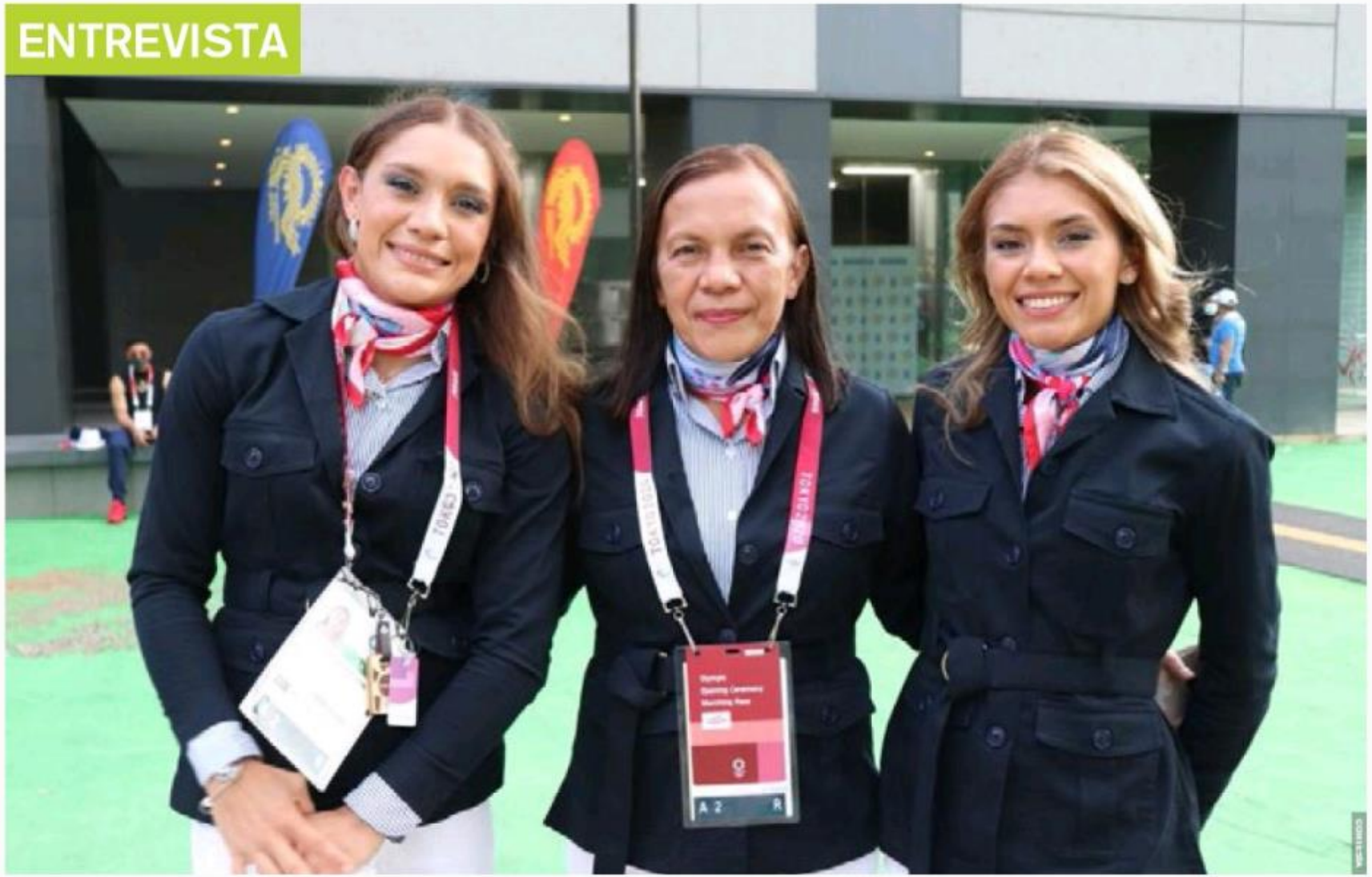
––¿Qué se necesitó para lograrlo?
—Hubo compromiso, mucho trabajo, esfuerzo y planificación, a veces acertada, a veces no tan acertada. A veces con “problemillas” en el camino, como la pandemia, que ha sido difícil, pero lo hemos podido sobrellevar.

––¿Cuán complicado fue el inicio, cuando usted decide ser entrenadora, a pedido de Andrea, que era una niña y lloraba porque quería ser mejor?

—En ese entonces, cuando tomé la decisión de ser entrenadora, no fue fácil. Me llevó mucho tiempo asimilarlo, jamás creí llegar adonde llegamos. Eso sí, fue muy confuso al principio, pero pude ubicarme bien psicológicamente y mentalmente, y con deseos de trabajar, que es lo más importante. Yo logré plasmar eso y logré pensar que si ellas querían eso (ser atletas olímpicas), ¿por qué no? Hay que intentarlo. Se dé o no se dé, hay que intentarlo.

––¿Cómo se le dio vida a un proceso como el de ustedes? —Es difícil, porque al principio cuesta un poquito que las cosas salgan en una temporada. Uno, con el tiempo, va logrando que se vaya plasmando cada día más, pero es bien difícil, no es fácil. No es como coger y moldear barro. No, es un proceso más complejo, lleva diferentes aspectos, psicológicos y físicos, madurez, disciplina e

ENTREVISTA



inteligencia.

––¿Existieron dudas?

—Al inicio es muy confuso, se duda de poder llegar, solo el tiempo le va diciendo a usted que sí se puede... ¿Qué cuesta? Muchas cosas son difíciles en este camino. Le puedo decir que para llegar a sacar una marca olímpica, las mujeres y los hombres tienen que pasar por las brasas. Así le llamo a ese camino. Por las brasas, es muy difícil. Son entrenamientos muy duros, con una muy buena planificación, porque son muchos aspectos que hay que abarcar, no solo son los aspectos físicos, es un proceso climático, temperaturas, humedad, frío, calor, viento. No solo es vaya y haga vallas o vaya y haga marcha.

––¿Cuánto las afectó la pandemia decovid-19?

—Fue una gran dificultad para nosotras, pero lo más importante fue concentrarnos en el trabajo propio, hacer diariamente lo que a mí me corresponde, haga frío, haga calor. Noelia se concentra en lo de ella y Andrea en lo de ella y eso ha hecho que la gente crea en nosotras. El 2020 fue muy difícil, un año donde tuvimos a Andrea con una pequeña lesión y en donde buscamos escenarios que jamás habríamos usado. En el caso de Noelia, buscar potreros y el monte para entrenar, no cansarse, seguir trabajando aunque lo de afuera esté un poquito adverso. Por ejemplo, si se suspende una competencia, buscar otra, pero siempre tener la mira puesta en lo que uno quiere.

––¿Lograron todo lo que se propusieron?

—Siempre estamos buscando pequeños detalles para mejorar, no sintiéndome que es suficiente, porque nunca voy a sentir que es suficiente. Si llego a sentir que estoy muy bien, busco qué más mejorar. Si llegué al 100, busco el 200.

M MP21724592 · 11 meses
Mi compu se esta comiendo las tildes