

¡En sus marcas! Cómo se prepara Paola Morán para los Juegos Olímpicos



A menos de 2 meses de comenzar los **Juegos Olímpicos Tokio 2020** la velocista y alumna del [Tec Guadalajara](#), **Paola Morán**, se encuentra lista para la máxima justa deportiva del mundo.

Paola ya se encuentra en plena concentración, en un centro de alto rendimiento y describió que ha **maximizado el esfuerzo para llegar con el mejor nivel** posible a la competencia.

La especialista en los **400 metros planos** cuenta los días para debutar en los **Juegos Olímpicos de Tokio** y conseguir un buen resultado, que sea comparable con el historial de México en esa prueba.

*“Incrementé la fuerza en el trabajo de gimnasio entre un 5 y 7% en comparación con la temporada pasada, lo cual es bastante **significativo para mejorar la velocidad**”, expresó Paola.*

*“Eso ya se vio reflejado, pues ya mejoré la velocidad y en los ‘test’ ya se demostró. Los tiempos que se están dando ahorita **me auguran una muy buena temporada**”, indicó.*



width="900" loading="lazy">

Resaltó que debe **trabajar a diario** para obtener un resultado histórico en **Tokio**, ya sea estar **presente en la final de la prueba**, o incluso, la obtención de una medalla.

Esto incluye seguir su plan de **acondicionamiento físico y mental**, así como algunas competencias justo antes de la cita en Japón, una de ellas en Estados Unidos.

Por todo esto, gradualmente **realizó cambios en las rutinas de trabajo** para que su rendimiento en el presente año esté a tope en comparación con la temporada anterior y así lograr el máximo nivel.

Sobre esta última fase, Paola afirmó: *“Son trabajos más específicos. Ya en esta etapa de la preparación final es en lo que más nos enfocamos: **mejorar la resistencia a la velocidad y la potencia**”.*

“Estoy enfocada en romper la barrera de los 50 segundos”, afirmó la **subcampeona en los Juegos Panamericanos Lima 2019**, ya que una marca como esta sería clave para destacar.

Comentó que en mayo 2021 obtuvo el cuarto lugar del **USATF Open 2021 en Texas**, donde alcanzó la marca de 51.70 segundos. Y también estuvo en el **Track Meet** en California, donde concluyó en el **cuarto lugar** con 51.50.

“El Tec nos abrió la puerta de las instalaciones (...) para poder seguir trabajando en esta pandemia. Sin eso, la verdad es que estarían perdidos los Juegos Olímpicos”.

En esa misma competencia, sus rivales generaron los siguientes registros: Allyson Felix 50.88, Jessica Beard 51.31 y la jamaicana Chrisann Gordon-Powell 51.42.

*"2021 será el año más importante para mí, ya que serán los **Juegos Olímpicos**. Es una preparación intensa. Las competencias planeadas de febrero a junio 2021 están enfocadas en el **fuego internacional**",* dijo.

Estas incluyen las citas mencionadas en Estados Unidos, algunas en Europa, para cerrar con el **Campeonato Nacional de Primera Fuerza**, en México.

*"Para la **meta de los 50 segundos** trabajo en la fuerza, velocidad y mejorar estrategia de entrenamiento. También es importante mantenerte sin lesiones",* expresó.

Y para lograr su objetivo la estudiante de **Nutrición y Bienestar Integral (LNB)** indicó que es importante conocer cómo cambia su propio cuerpo a lo largo de los meses y realizar adaptaciones.

Para eso **le ha ayudado su carrera**, ya que conoce de alimentación y puede reforzar sus programas de nutrición para determinada competencia o fase de preparación.



width="900" loading="lazy">

Entrenamiento en tiempos de COVID-19

“Nos las arreglamos para no parar, de alguna forma u otra, incluso hubo semanas que por lo menos fue gimnasio en mi casa, con unas pesas y entrenamos ahí”, recordó Morán.

Ramón Márquez, entrenador del [Tec, campus Guadalajara](#), y *coach* de Paola Morán desde hace 12 años, explicó el **estado general actual de la atleta**.

El entrenador destacó que si hubiera detenido su entrenamiento no se hubiera podido alcanzar el nivel necesario. Para lograrlo, dijo, el [campus Guadalajara](#) apoyó permitiendo el **uso del gimnasio y la pista de atletismo**.

“El Tec nos abrió la puerta de las instalaciones con todas las medidas de sanidad para poder seguir trabajando en esta pandemia. Sin eso, la verdad es que estarían perdidos los Juegos Olímpicos”, indicó.



width="900" loading="lazy">

Acompañamiento de su *coach*

Márquez, quien la acompaña en su concentración previa a los **Juegos Olímpicos**, Paola seguirá con sus entrenamientos buscando desarrollar aún más áreas de modo integral.

Desde abril, Paola se encuentra en el **Centro Nacional de Alto Rendimiento (CNAR)** el cual tiene un programa tipo “burbuja” donde están los **atletas de México seleccionados** para los

olímpicos.

*“El objetivo de esta ‘burbuja’ es vivir ahí y hacer todos los entrenamientos dentro de las instalaciones. Todo el que entra fue **vacunado y aislado** un tiempo para evitar el COVID-19”, comentó Márquez.*

*“Esto **implica dejar familia**, porque ya no puedes entrar y salir, dejar toda la vida social, familiar y estar concentrados hasta los Juegos Olímpicos”, señaló el entrenador.*

“Paola es una atleta muy disciplinada y estoy seguro de que esta temporada va a ser su mejor temporada; ha entrenado mejor que otros años”.

El *coach* agregó que se está cuidando de manera especial a los atletas seleccionados, debido a que un contagio podría tener secuelas que arruinarían por completo su desempeño.

Márquez aprovechó para agradecer de manera especial a **Jorge Lozano**, director de atlético deportivo Región Occidente del Tec, quien intervino en apoyo a Paola.

“Paola es una atleta muy disciplinada y estoy seguro de que esta temporada va a ser su mejor temporada; ha entrenado mejor que otros años.

*“Es decir, **está superada** y auguro va a realizar sus mejores marcas y **nos va a ir muy bien en Juegos Olímpicos de Tokio**”, finalizó el entrenador Márquez.*

LEE TAMBIÉN: