

---

# Mantiene Karina Alanís objetivo a Juegos Olímpicos

- La medallista de plata y bronce en el canotaje de Lima 2019, se prepara en Nuevo León



La kayakista Karina Guadalupe Alanís Morales se prepara en su natal Santiago, Nuevo León.

Autor  
Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte

Fecha de publicación  
22 de septiembre de 2020

Categoría  
Comunicado

La kayakista Karina Guadalupe Alanís Morales se prepara en su natal Santiago, Nuevo León, con el objetivo de lograr su calificación a los Juegos Olímpicos de Tokio, Japón, que se reprogramaron para realizarse del 23 de julio al 8 de agosto de 2021.

“Ya este año no tenemos competencias, estamos trabajando en nuestra preparación para el próximo año, a mitad de febrero tendríamos un selectivo nacional y a mediados de abril sería nuestro Preolímpico en Curitiba, Brasil, esas son las fechas que tenemos hasta ahorita, esperemos que se puedan llevar a cabo y ya dependiendo del resultado, poder estar en los Juegos Olímpicos. En marzo de este año, yo me clasifiqué para el K2-500m con Maricela Montemayor, y por ahora sigo trabajando con ese objetivo”, destacó la canoísta.

Para obtener la plaza a Juegos Olímpicos, la medallista de oro en los Juegos Centroamericanos de Mayagüez 2010, Veracruz 2014 y Barranquilla 2018 debe ubicarse junto con su coequipera, en el primer lugar de la final del K2-500m, en el certamen preolímpico.

Por otra parte, la originaria de Santiago, Nuevo León, compartió su experiencia en esta cuarentena, ocasionada por la crisis sanitaria por COVID-19.



“Ahorita estoy un poco más adaptada, la verdad es que al principio sí fue un cambio muy repentino de nuestra rutina, porque nosotros tuvimos el selectivo nacional a mitad de marzo, entonces justo una semana después nos regresan a nuestras casas, nosotros ya estábamos en cierta forma física, ya para competir, nuestro preolímpico iba a ser en mayo, entonces nos cancelan todo de repente y al principio sí te sacas de onda, por toda la incertidumbre que estamos viviendo, no solo nosotros en el deporte, sino en todo México y en todos los rubros”, reconoció Alanís Morales.

“Volver a casa, el no poder salir al agua, no poder usar al gimnasio, no tener la rutina que ya veníamos haciendo, obviamente nos sacó de onda, pero de inmediato buscamos opciones, llegamos en marzo y mandé pedir un simulador de kayak, entonces bien padre porque yo podía simular la remada y mantenerme fuerte, podía seguir haciendo los entrenamientos, salir a correr bien tempranito, cuando estaban vacías las calles; la verdad que sí logré adaptarme a las condiciones y mantener la forma física, porque es muy importante no empezar de cero para cuando todo se reanude. La verdad me siento bien físicamente y mentalmente mejor, porque ya empezaron algunas actividades”, añadió la neoleonesa.



Por otra parte, la medallista de bronce en la modalidad K2 - 500m y de plata en K4-500 de los Juegos Panamericanos Lima 2019, mantiene constante comunicación con su entrenador Emilio Morales, así como con la psicóloga Paulina García y con su federación deportiva.

“Vivo cerca de Maricela (Montemayor), estamos en el mismo municipio y siempre hemos sido compañeras, gracias a Dios tenemos la oportunidad de entrenar juntas, así que ese es otro plus, la motivación, que cuando no tienes ganas de entrenar, la otra amiga te anime un poco y viceversa, entonces eso ha sido un extra, poder tener un compañero de entrenamiento, así que estamos bien”, resaltó Karina, quien junto a Montemayor conquistó la presea de bronce en la prueba de K2-1000 metros, en el Campeonato Mundial de Canotaje 2019, que se realizó en Szeged, Hungría.

Por último, la atleta, quien regularmente se concentra en Villas Tlalpan CONADE, aconsejó a sus compañeros mantener siempre su objetivo.

“Es muy difícil mantenerte motivado y hacer las cosas cuando no sabes para qué estás trabajando, por eso es importante mantener tus objetivos, decir: yo quiero esto y estoy trabajando para esto y sobre eso, día a día, con objetivos diarios pequeños, pero que puedas alcanzar, que no decaiga el ánimo, apoyarnos en la familia, a pesar de la situación que está complicada; esta convivencia familiar también nos está dejando aprendizajes y si pasamos por esta situación, algo bueno tiene que salir, entonces hay que buscar el lado positivo de las cosas y agradecer por lo que tenemos”, puntualizó.

---

Contesta nuestra encuesta de satisfacción. 

Compartir