

# A vencer el RELOJ

## Claudia Poll viajó al Mare Nostrum por mejores tiempos

**PABLO AGUABELLA FERREIRO**

*Para La Nación*

Hasta ayer Claudia Poll supo que estaba ubicada en el lugar 18 del mundo en los 200 libre. Hasta ayer le contaron que su posición en los 400 libre era la número 10 en el *ranking* mundial. Hasta ayer Claudia no pensaba en lo que sucedía a su alrededor: solo pensaba en entrenarse.

Las últimas semanas para Poll han sido sofocantes, su etapa intensiva de entrenamientos no tienen ese nombre por mera casualidad. Las jornadas están cargadas de intensos ejercicios de velocidad, combinados con la resistencia de seis o siete kilómetros por entrenamiento.

"Hace tres o cuatro años que no entrenaba tan fuerte. He entrenado hasta 1.500 que para mí ya es lo máximo, el trabajo mental se ha intensificado para soportar todo lo que hemos hecho", fueron las palabras de la ondina nacional en el club Cariari.

Claudia partió esta mañana hacia Europa para enfrentar el Mare Nostrum, penúltimo fogueo de la nadadora antes de la olimpiada en setiembre próximo. El torneo se divide en tres etapas, la primera de ellas iniciará el 20 de mayo en la ciudad francesa de Mónaco, para pasar



Mano Barboza / La Nación

**ILUSIONADA.** Claudia Poll afirma sentirse contenta e ilusionada por los resultados que ha provocado el entrenamiento en su rendimiento, al fondo la acompaña su técnico Francisco Rivas.

después a Canet, a partir del 26 y cerrar en Roma, Italia, el 31 de este mes.

El objetivo de la gira no será otro que el de escalar posiciones dentro del *ranking* mundial. Para

ello debe superar los tiempos de 2:01.94 en los 200 libre y 4:14.23 en los 400 libre; además, Poll nadará por primera vez en la temporada los 800 libre.

Francisco Rivas, entrenador

de Poll, afirma que, "este es el año olímpico, en el que más fuerte debemos trabajar; no importa si después de la olimpiada ella toma cualquier decisión, pero ahora tenemos que darlo

todo para obtener el mejor rendimiento posible".

Para Rivas, el torneo permitirá conocer cual será la prueba más importante de cara a la Olimpiada.

"Si Claudia obtiene buenos resultados en el 200, automáticamente descartaremos el 800 para Sidney; pero, si es al revés, y tiene mejores rendimiento en el 400 o en el 800 el 200 empezará a perder importancia".

### Manejo mental

El manejo mental cobra un papel trascendental, es por ello que Rivas se las ingenia para mantener el ánimo en alto de su pupila.

"En Sydney se va a encontrar con un escenario lleno de 10.000 fanáticos de la natación y todos apoyarán a los australianos por lo que la mentalidad y las creencias en sí misma deben ser muy fuertes".

Desde hace varias semanas Claudia practica una prueba que no es muy común en ella: los 1500 metros.

"Hace 6 años que no nadaba esa prueba, es muy fuerte pero me da mucho ánimo para nadar el 800 libre. Antes esa era la prueba más difícil, ahora la veo distinto y hasta empieza a gustarme".

"Antes el 800 libre era nuestra base para las pruebas menores, ahora hemos metido el 1.500 como un refuerzo para que esté lista física y mentalmente para nadar esta prueba en la olimpiada.

"Es un aspecto con el que podemos jugar pues en Sydney los 800 libre se nadan hasta el último día y en caso de un imprevisto en las otras pruebas esta podría surgir como emergente", finalizó Rivas.