



CON NUEVOS BRIOS

FORTALECIDA. El trabajo de pretemporada que hizo Claudia Poll en los últimos meses la llenó de energías y motivación.

**ELISEO QUESADA Y
JOSE E. MORA**
Redactores de La Nación

Con renovadas ilusiones, Claudia Poll dará hoy el banderazo de salida a una larga temporada de 15 torneos en apenas 13 meses.

La nadadora viajará junto

con su entrenador, Francisco Rivas, a Italia, donde participará en cuatro competencias consecutivas, que unidas forman el llamado Grand Prix.

Claudia comenzará a ponerle cifras a su registro del año en Busto Arsizio este fin de semana, y luego añadirá las competencias de Lavagna, Viareggio y

Firenze, en cuestión de nueve días.

Con los tiempos que registre en esta gira, la campeona mundial y olímpica de 200 metros libre empezará a competir para ingresar en el ranking de piscina corta, en el que hasta ahora no figura porque dedicó sus últimos meses a un trabajo de pretemporada.

Tanto Rivas como Poll evidenciaron ayer, en conferencia de prensa, un marcado optimismo, sustentado especialmente en que la pretemporada arrojó como resultado una Claudia fortalecida y muy motivada.

"Ella está muy bien, muy alegre; creció muchísimo en la pretemporada, técnicamente y en deseos de nadar", había dicho Rivas a La Nación recientemente.

Ayer, el entrenador expuso los tiempos que ha registrado la ondina en los últimos entrenamientos, y que comprueban su progreso diario.

"Si sigue por este camino, podemos estar optimistas de que obtendrá buenos resultados en Italia", adelantó ayer, en forma esperanzadora.

Aclaró, sin embargo, que por ser los de Italia sus primeros certámenes, "no le pediremos nada, pero a partir de las primeras pruebas ya tendremos cómo exigirle".

Rivas explicó que la importancia de participar en tierras italianas es tanto comprobar en competencia el nivel en que se encuentra Poll, como ponerle también un punto de partida a la temporada, ya que la misión de Claudia en los torneos venideros será superar sus registros anteriores.

Nuevo estilo

Italia también será un experimento para entrenador y nadadora, ya que Claudia volverá a nadar en combinado individual, un estilo en el que no compete desde hace tres años.

Además de los 200 y 400 libre, Poll está inscrita en las mismas distancias del combinado —el atleta nada los cuatro estilos que conforman la natación: libre, dorso, mariposa y pecho—.

Con esto Rivas pretende no solo ponerle una sobrecarga al trabajo de la nadadora, sino también añadirle un nuevo reto, ya que en ocasiones anteriores la superioridad de Claudia sobre sus rivales merma su ritmo, ante la falta de competencia.

El técnico dice que si bien Poll es fuerte en libre y dorso, en mariposa y pecho anda "más o menos". Claudia solo nadará el combinado en Italia, y lo dejará de lado una vez que comience su participación en la Copa FINA, en diciembre.

Italia será entonces, la puerta de entrada de Claudia a la natación mundial esta temporada, con un déficit de velocidad, los músculos aún duros por el trabajo de fuerza y la hoja de tiempos en blanco.

Rivas lo sintetiza mejor: "Todo lo que haga Claudia en Italia será bueno para empezar a trabajar".



Innovar la patada

ELISEO QUESADA CAMPOS
Redactor de La Nación

Claudia Poll es para Francisco Rivas un reto diario.

¿Cómo hacer que mejore una nadadora que está considerada entre las mejores del mundo y que ostenta los títulos mundiales y olímpicos?

Pero Rivas no renuncia, y siempre que puede experimenta en busca de mejores resultados.

Un ejemplo de ello es la última de las innovaciones integradas al entrenamiento de Claudia, y que consiste en un nuevo estilo de patada.

Hasta ahora, cuando la nadadora daba la vuelta al completar un largo de la piscina en el estilo libre, tras impulsarse con los pies, los dejaba flotar un instante, para salir pateando siempre en estilo libre.

Sin embargo, desde principios de este mes Rivas le pidió a Claudia que luego de dar la vuelta, saliera pateando en estilo mariposa.

"Eso es una sobrecarga para ella, porque requiere más esfuerzo e implica un mayor gasto de oxígeno", explicó Rivas.

La idea del entrenador es que esta exigencia extra fortalezca la patada de Claudia durante las competencias.

Esta modificación también le da un mayor impulso, pues con la patada convencional Claudia deja flotar los pies durante unos centímetros y luego reinicia el movimiento lentamente, mientras que con el cambio arranca con la patada desde el momento en que da la vuelta y lo hace con mayor fuerza.

Por ahora Rivas solo planea hacer esta variante durante los entrenamientos, aunque no descarta que lo puedan aplicar en algunas de las pruebas que nadará en Italia.

"Eso dependerá de ella y de las circunstancias", advierte.

"El problema es que le exige muchas energías", aceptó el estratega, mientras que Poll no está segura de si quiere ponerla en práctica durante esta gira.