

# Indestronable

## ● Claudia, la mejor del mundo en 400 libre

ELISEO QUESADA CAMPOS  
Redactor de La Nación

Con su fuerte brazada y depurado estilo, la nadadora Claudia Poll rompió todos los pronósticos y a pesar de que apenas comienza la temporada de piscina larga, se colocó al frente del ranking mundial en 400 metros libre.

Claudia se ubicó también de quinta en el 100 libre y completó un arranque sorpresivo en las albercas de 50 metros, pues desde el sábado es, además, la mejor del mundo en 200 libre.

Poll pintó de oro las aguas de la piscina de Canet, Francia, que albergó el último torneo del circuito europeo Mare Nostrum, con tres preseas doradas en igual cantidad de competencias.

El propio Francisco Rivas, entrenador de la costarricense, está sorprendido con la labor de Claudia, pues no es normal que una nadadora alcance un nivel tan alto, cuando apenas está en la fase de transición de la piscina corta a la larga.

"Ella supera las expectativas de todo, no para de mejorar y sorprender. En la piscina todos hablaban de eso, porque es demasiado pronto para que esté haciendo esas marcas", dijo Rivas a *La Nación*, en entrevista telefónica desde su hotel en Canet.

El estratega no logra ocultar un dejo de preocupación, pues teme que un arranque tan fuerte pueda, en algún momento del año, provocar un desgaste de Poll, por lo que en las próximas semanas no aumentará la carga de trabajo para la ondina. (Nota aparte).

### NADO SOLA

El triunfo en los 400 libre fue una muestra irreverente de la superioridad de la costarricense sobre sus rivales. Claudia triunfó con 4 minutos, 10 segundos y 56 centésimas,



Con un paso arrollador, Claudia Poll surca ayer las aguas de la piscina de Canet, Francia, en la que se confirmó como la mejor nadadora del mundo en estilo libre.

mas, con lo que superó en más de ocho segundos el tiempo de la holandesa Kirsten Vlieg-huis, ganadora de la plata.

"Desde los primeros 100 metros ya no tenía rivales, así que me olvidé de ellas y me preocupé únicamente de seguir mi ritmo", narró Poll a *La Nación* desde Canet.

Exigente consigo misma, la mejor deportista tica de la historia asegura que su ritmo entre los 150 y 300 metros no fue el que esperaba, lo que achaca a la falta de presión por parte de sus rivales.

"Además, como Frank (Rivas) estaba filmando la competencia para analizarla después, no tenía quién me dijera cómo iba".

A pesar de ello, Claudia consiguió un tiempo extraordinario, a 96 centésimas de la mejor marca de su carrera, que es de 4:09.61, lograda en el Pan Pacífico de Kobe (Japón) en 1993. También quebró el récord del torneo en Canet, que era de ella misma el año pasado, con 4:12.37.

En el 100 libre las cosas no eran tan fáciles para Poll, quien llegó sembrada como número 11 al torneo, pero en la eliminatoria de la mañana se clasificó de segunda.

Para la final Claudia recuerda que pasó tercera en los primeros 100 metros, detrás de la holandesa Wilma van Hofwegen y la rusa Natalia Mesheryakova.

"Ellas iban en los carriles 3 y 7, lo que hacía difícil para mí poder seguir las con la vista, ya que en el 100 se salpica mucha agua. A pesar de ello, tuve un cierre muy fuerte y logré no solo descontarles la ventaja, sino superarlas por 40 centésimas".

Poll ganó el oro con 56.40 segundos, que se convierte en el quinto mejor tiempo del año en el mundo entero.

Claudia y Rivas regresarán al país el jueves a la medianoche y el viernes, en la mañana, retornarán a los entrenamientos de cara al Pan Pacífico de Fukuoka (Japón) en agosto y el Mundial de Piscina Larga en Perth, Australia, el próximo mes de enero.

## EN EL PODIO

Claudia Poll sumó dos medallas de oro más a su participación este fin de semana en Canet, Francia.

### 100 METROS LIBRE

1. Claudia Poll (Costa Rica)	56.40
2. Wilma Van Hofwegen (Holanda)	56.80
3. Natalia Mescheriakova (Rusia)	57.34
4. Josefin Lillhage (Suecia)	57.80
5. Claire Huddart (Holanda)	58.00
6. Patricia Stokkers (Holanda)	58.35
7. Liesbet Dreesen (Bélgica)	58.46
8. Tine Bossuyt (Bélgica)	58.56

### 400 METROS LIBRE

1. Claudia Poll (Costa Rica)	4:10.56
2. Kirsten Vlieg-huis (Holanda)	4:18.85
3. Pu Yigi (China)	4:21.73
4. Ana Alegria (Portugal)	4:26.03
5. Sarah Collings (Gran Bretaña)	4:26.73
6. Asa Sandlund (Suecia)	4:27.78
7. Alexandra Serna (Francia)	4:31.75
8. Audrey Boitte (Francia)	4:37.63

### EN EL RANKING

#### 100 metros libre

Récord mundial: Jingyi Le (China), 54.01

1. Sandra Voelker (Alemania)	55.16
2. Jenny Thompson (EE.UU.)	55.47
3. Linsey Farella (EE.UU.)	55.99
4. Susan Rolph (Gran Bretaña)	56.02
5. Claudia Poll (Costa Rica)	56.40
6. Karen Pickering (Gran Bretaña)	56.71
7. Yingwen Zhu (China)	56.72
8. Wenyu Zheng (China)	56.74
9. Wilma Van Hofwegen (Holanda)	56.80
10. Claire Huddart (Gran Bretaña)	56.81

#### 400 metros libre

Récord mundial: Janet Evans (EE.UU.), 4:03.85

1. Claudia Poll (Costa Rica)	4:10.56
2. Julia Greville (Australia)	4:11.47
3. Natasha Bowron (Australia)	4:12.11
4. Brooke Benett (EE.UU.)	4:12.14
5. Jennifer Parmenter (EE.UU.)	4:14.67
6. Diana Munz (EE.UU.)	4:14.89
7. Sachiko Miyaji (Japón)	4:15.43
8. Ami Migawa (EE.UU.)	4:16.01
9. Janina-K. Gotz (Alemania)	4:16.68
10. Olena Lapunova (Ucrania)	4:17.27

ELISEO QUESADA CAMPOS  
Redactor de La Nación

Son "las loqueras de Frank", como las llama Claudia Poll, o el sempiterno deseo de experimentar, de acuerdo con Francisco Rivas.

Pero lo cierto del caso es que las innovaciones que hace el entrenador a los planes de entrenamiento de Poll han dado excelentes frutos, pues así lo confirman los resultados.

Para la temporada de piscina larga que comenzó la ondina costarricense hace cuatro semanas, el nuevo método es la práctica del tenis, según lo confesó el técnico.

Claudia ha practicado el deporte blanco

## Con ayuda del tenis

### ● Poll cambió las pesas por el deporte blanco

como sustituto de las sesiones de pesas, un experimento al que Rivas acudió para elevar la motivación en el trabajo.

"Para esta temporada no pudimos hacer pesas, debido a que había muy poco tiempo para hacer la transición de piscina corta a larga.

Por eso hemos hecho la preparación física

con tenis", explica Rivas.

Con su enagua corta y una raqueta, Poll realiza tres sesiones a la semana para mejorar su resistencia aeróbica. "Eso es parte de un descanso activo, porque el objetivo es que Claudia no se agote, sino que siga disfrutando de lo que hace", confiesa Rivas.

Y la nadadora simplemente responde: "Es-

tas son las loqueras de Frank. El siempre trata de que el trabajo no sea tan rutinario".

Poll recuerda que los primeros días de jugar tenis, "no aguantaba el brazo" al terminar la práctica, pero ya se ha ido adaptando.

Rivas aclara que Claudia deberá hacer pesas en algún momento de la temporada, pero ahora lo que más le preocupa es cómo frenar el excelente momento de su nadadora.

"El nivel de Claudia tiene una lógica, es la mejor del mundo por el trabajo que hacemos con ella", opina Rivas, quien sin embargo aclara que en las próximas semanas no aumentará las cargas de esfuerzo para prevenir que se agote o sature en el futuro.

"Voy a preparar algunas sorpresas para ella", concluye.