



**NOVENO
CARRIL**

*FRANCISCO RIVAS

Ruta a París

La temporada de natación 2000-2001 la comenzamos en octubre del año pasado. Durante la pretemporada, de octubre y noviembre, trabajamos con el objetivo primordial de establecer las bases de una buena condición física a través de la práctica de ejercicios dentro y fuera del agua, principalmente de aquellos que le produjeran a Claudia Poll el máximo desarrollo de la resistencia. A la vez, analizamos los resultados del Grand Prix de Italia.

De diciembre a febrero desarrollamos la fase preintensiva, la cual se caracteriza por comenzar a introducir poco a poco los ejercicios de velocidad; esta se evaluará con estas competencias en París.

La única similitud entre el Grand Prix y el torneo de París será el hecho de que se efectuarán en una piscina de 25 metros.

Las diferencias: en Italia la preparación se encontraba a un 100 por ciento de resistencia y los entrenamientos se hicieron en piscina corta, mientras que para París, la resistencia ocupa un 60 por ciento del trabajo y Claudia se preparó en piscina de 50 metros.

Los entrenamientos se siguen realizando bajo la filosofía del mayor esfuerzo diario, mejorando sus rendimientos y sin tener en cuenta los éxitos alcanzados. De esta manera nos aseguramos una permanente lucha por superarse día a día y se crea un enorme respeto a los rivales.

Salimos el martes a las 6 a. m. de San José y llegamos a París a las 7:50 a. m.

En el aeropuerto Charles de Gaulle nos esperaban miembros de la Federación Francesa de Natación, quienes nos trasladaron a nuestro hotel.

De las 37 delegaciones previstas, fuimos los primeros extranjeros en llegar. Una hora y media después realizamos nuestro primer entrenamiento, al compás del golpeo de los martillos y taladros de los operarios.

Las competencias comenzarán hoy en la piscina Georges Vallery, que es de 50 metros de longitud, pero a la cual le instalarán un puente divisorio que la convertirá en una de 25 metros para competir y otra de 23 metros para practicar.

Los eventos serán transmitidos, en Europa, por el canal de televisión EuroSport. Así que todo está listo para arrancar.

* Francisco Rivas es entrenador de natación.



EN SU CHARCO. Claudia Poll disfruta al máximo los torneos en el exterior pues la ubican en su justa dimensión: la elite de la natación mundial.

Claudia quiere crecer

Hoy nadará el 200 libre en París

ELISEO QUESADA CAMPOS
Redactor de La Nación

En los altoparlantes de la piscina George Vallerey, de París, Claudia Poll será la indiscutible figura: campeona olímpica y mundial, dueña de dos récords mundiales, doble medallista en la reciente Olimpiada, dirá el anunciador.

Pero en las listas de inscripción, la historia es diferente, porque la nadadora costarricense es apenas la séptima favorita para llevarse hoy la victoria, en el 200 libre, durante la última etapa de la Copa Mundial de Piscina Corta.

El mejor tiempo de Poll en la temporada, el 1:59.59 que hizo en el Grand Prix de Italia, en diciembre pasado, es superado por las marcas de otras seis nadadoras que también buscarán hoy la victoria, en las aguas francesas.

La italiana Cristina Chiusso es la principal candidata -al menos en el análisis de los tiempos de partida- para llegar primera al toque electrónico en la final, que se nadará después de las 4 p. m. (9 a. m. de Costa Rica), hora en que comenzará la jornada de fina-

les.

Chiusso, de 27 años, está en el puesto 24 del ranking mundial de piscina corta, con una marca de 1:59.55, aunque en el torneo de París se "matriculó" con 1:57.55.

La mejor rankeada de las nadadoras inscritas es la local Solenne Figués, 21 años, novena del mundo en la actualidad, con 1:58.10. Pero para el evento parisense aparece con 1:57.58 (vea recuadro).

En total se inscribieron 33 nadadoras para el 200 libre, las que fueron colocadas en cinco heats eliminatorios, los cuales se disputaban hoy a las 9 a. m. (2 a. m. de Costa Rica).

Antes de que se realizara el Congreso Técnico, Claudia estaba ubicada en la última largada de la eliminatoria, un puesto ventajoso porque le permitiría dosificar su esfuerzo por la mañana. Sin embargo, si alguna de las nadadoras se retiró en el Congreso, esa posición pudo cambiar.

Sin complejos

Tal y como lo anunció antes de salir el martes del país, el entrenador de Poll, Francisco Rivas, re-

LAS FAVORITAS

Estas son las ocho nadadoras con mejores marcas de inscripción para el 200 libre de hoy:

1. Cristina Chiusso (Italia), 1:57.55
2. Solenne Figués (Francia), 1:57.58
3. Mette Jackobsen (Dinamarca), 1:58.15
4. Jessica Deglau (Canadá), 1:59.02
5. Paula Carballido (España), 1:59.33
6. Nina van Koeckhouen (Bélgica), 1:59.45
7. **Claudia Poll (Costa Rica), 1:59.59**
8. Marianne Limpert (Canadá), 1:59.85



Jessica Deglau

calcó ayer que la meta en París será mejorar los tiempos hechos en el Grand Prix de Italia y escalar posiciones en el ranking, donde la tica es 26 en 200 libre y 27 en 400.

"No me atrevo a vaticinar cuánto puede mejorar; quedo satisfecho con que baje el tiempo en una centésima y suba un lugar", le dijo ayer Rivas a *La Nación* desde París.

El entrenador espera una dura competencia, especialmente con Figués, que tendrá el apoyo del público y llega con un buen registro en el año.

Rivas advierte que aunque faltan nadadoras de gran renombre, como la eslovaca Martina Moravcova, número uno del mundo en

esta distancia, entre las favoritas hay varias nadadoras jóvenes en pleno crecimiento dentro de la elite mundial.

"Lo que nosotros debemos hacer es tener un gran respeto por nuestras rivales. He hecho énfasis en eso, procuro que Claudia compita sin sus antecedentes, que lo haga duro, con intensidad e inteligencia, sin preocuparnos demasiado por las contrincantes pero sin menospreciarlas".

A pesar de que el torneo es solo un fogueo más en el camino al Mundial de Piscina Larga en Fukuoka (Japón), en julio próximo, Rivas aclara que tratarán de ganar. "Vamos a competir como en una final importante para nosotros".