

# A mejorar tiempos

Claudia Poll participará este fin de semana en la Copa Mundial de Piscina Corta, en París

SUSANA RUIZ GONZALEZ  
La República

Con el objetivo de mejorar los tiempos que impuso en noviembre pasado en Italia, en el Gran Prix, la ondina costarricense Claudia Poll sale hoy rumbo a Francia, donde participará en la Copa Mundial de piscina corta de la FINA.

La Copa Mundial FINA, que se divide en 12 competencias mundiales, y que se inició en noviembre de 2000, con etapas en América, Asia, Oceanía y Europa, será la segunda competencia en la que participe Claudia, luego de su intervención en

ese mismo mes en el Gran Prix de Italia, en una gira de tres torneos.

"Estoy muy contenta de volver a competir, hace dos meses que no lo hago y me siento feliz de haber podido estar este tiempo en casa entrenando", comentó Claudia.

En estos dos meses la ondina se ha preparado en piscina de 50 metros con miras a lo que será su participación en el Campeonato Mundial de piscina larga en Fukuoka, Japón, en julio, y los Juegos de la Buena Voluntad en Australia. Sin embargo, ella considera que rápidamente se adaptará de nuevo a la piscina corta, para lo cual tendrá seis prácticas antes de sus pruebas de este fin de semana.

"Pasar de piscina de 50 metros a la de 25, en los primeros entrenamientos se siente un poco mareado. Tengo seis prácticas antes de competir para acostumbrarme y hacerlo de la mejor manera en la competencia.

Esto será beneficioso para cuando tenga que competir en piscina larga, y los resultados que obtenga en estas últimas competencias me ayudarán a tomar la decisión de seguir o no una temporada más en la natación", señaló Poll.

Según Claudia, su objetivo en estas pruebas es bajar los tiempos de 1:59.59 en los 200 metros libre, y 4:11.39 en los 400, que registró en el Gran Prix de Italia, en donde cosechó tres medallas de oro y una de plata, que la ubicaron en el noveno lugar de los 200 libre y en el sexto puesto de los 400 en el escalafón mundial de piscina corta.

"Uno de los objetivos es estar de nuevo en plena competencia y bajar las marcas hechas en Italia", dijo la nadadora.

Para Francisco Rivas, entrenador de la ondina, ella está en condiciones de lograr ese objetivo, pero dejó muy claro que la meta de este año es su participación en el Mundial de piscina larga en Fukuoka, Japón.

"Desde aquella fecha que competimos en el Gran Prix, en Italia, Claudia ha descendido mucho en el ranking, aproximadamente ocupa el puesto 23 ó el 24, en los 200 y 400 libre, porque no ha estado participando.

En esta ocasión ella prefirió tomarse el fin de año en Costa Rica para estar con la familia y disfrutar de las fiestas. Es cierto que no fue tan buena idea, porque el clima afectó mucho en diciembre, por el frío y el viento; sin embargo, está en buenas condiciones de recuperar posiciones en el ranking y mejorar tiempos", explicó Rivas.

Según el técnico, el frío y el viento fueron obstáculos con los que debió lidiar Poll en estos meses de entrenamiento, ya que a veces la temperatura del agua estuvo entre 13 y 14 grados, mientras el promedio que establece la Federación Internacional de Natación (FINA) es de 26 grados, algo que le impidió alcanzar los niveles máximos.

"Claudia tiene una actitud muy positiva. En los ejercicios de simulación no pudimos hacer mucha fuerza porque el frío no permite desarrollar mucha velocidad. El viento nos detiene porque hay una fricción muy grande que no permite desarrollar más velocidad.

En este momento ella está a un 60% de su capacidad máxima; queríamos que estuviera mejor, pero esto no está mal para mejorar los tiempos de Italia", dijo el entrenador.

Las pruebas en la Copa Mundo de Piscina Cor-

ta le servirán de fogueo a Poll para las próximas competencias de piscina larga.

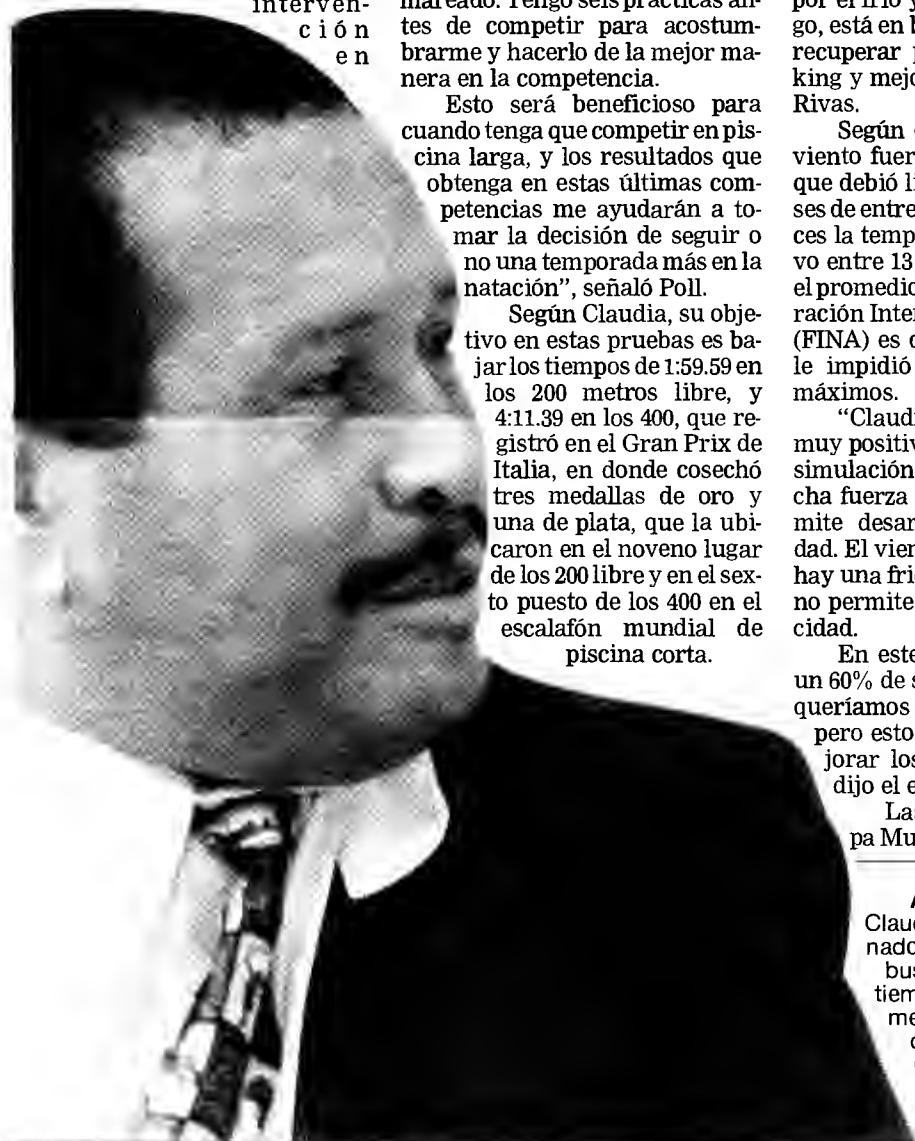
"Desde que regresamos en noviembre, estamos trabajando en piscina de 50 metros. Vamos con la expectativa de ver cómo competirá en los 25 metros, donde el gasto del oxígeno es mayor, así que será interesante ver y evaluar cómo se adaptará Claudia.

Por eso buscamos la prueba más fuerte para participar en dos eventos de 200 y 400 metros libre; además, de que estará en plena competencia", indicó Rivas.

Claudia Poll junto y su entrenador Francisco Rivas saldrán hoy rumbo a París, ha-

ciendo escala en Washington, Estados Unidos. En París, la costarricense tendría seis sesiones de entrenamiento para debutar en el torneo el próximo sábado en la prueba de los 200 libre y el domingo en los 400 libre, en la piscina de Georges Vallery. Y regresaría el miércoles al país.

Después de este torneo, Claudia pondrá la mira en el Mundial de piscina larga que se llevará a cabo en Fukuoka, en julio, para lo cual tendrá en marzo un fogueo en Canadá. Luego intervendrá en los Juegos de la Buena Voluntad, en Brisbane, Australia.



La República

## A COMPETIR.

Claudia Poll y su entrenador Francisco Rivas buscarán bajar sus tiempos en 200 y 400 metros libre este fin de semana en la Copa Mundo de Piscina Corta, en París.