

# Brisas

Semanario de Última Hora n.º 1.325 • Sábado, 29 de septiembre de 2012

## Rumbo a la élite

Dedicación y disciplina de jóvenes nadadoras que buscan alcanzar las metas más altas en este deporte

► Entrevista a Miguel Ferrer ► Lucía Fernández 'a su aire'  
► Dora Alabert en 'Mi rincón favorito' ► Zona VIP





**L**

as chicas son ligera mayoría este año entre los nadadores en la Escola Balear de l'Esport, diez féminas frente a ocho chicos, y todos tienen entre 14 y 18 años, aunque pueden permanecer en el centro hasta los veinte o veintiuno. Catorce es la edad mínima para la solicitud de una beca que permita el acceso a este centro deportivo de alto rendimiento, una solicitud que presenta el deportista, no sus padres ni el club del que procede, porque el compromiso es personal, pero unos y otros están de acuerdo en que arranque este camino por la alta competición, que inician en la categoría júnior, de primer año, las chicas, y en infantil los chicos.

Catalina Corró, Cristina Serra, Sara Pomar, Solin Morell, Aina Torrens, Roxana Ruiz y Lilián López se han vuelto a encontrar en el Príncipes de España después de un breve paréntesis de descanso veraniego, y todas ellas compiten en categoría absoluto joven. Otras tres nadadoras, Claudia Gómez-Reino, Elisa Sastre y Aina Hierro, acaban de iniciar su singladura en la Escola Balear de l'Esport. Todas ellas están en manos de Fernando Gómez-Reino y Rafa Huete como directores técnicos y entrenadores de piscina, labor que realizan desde el año 1999, y de Llorenç Ferrer como preparador físico.

**NADADORAS OLÍMPICAS.-** Balears ha dado muy buenas nadadoras y el nivel actual de la natación femenina es esperanzador. Antonia Real fue la primera nadadora mallorquina olímpica en Montreal 76, y también fue entonces la primera mujer isleña que compitió en unas olimpiadas. Pero desde entonces fue necesario esperar a Atenas 2004 para que otra nadadora de las Islas, Roser Vives, compitiera al más alto nivel, y luego llegarían a Pekín 2008 María Fuster y Melanie Costa, aunque sólo esta última consiguió estar presente en Londres 2012. Tanto María Fuster como Me-

Todas tienen entre catorce y dieciocho años y estudian y entrenan en la Escola Balear de l'Esport con beca. Entre las aulas y la piscina se les van las horas del día. Se exige de ellas mucha entrega y disciplina y cada una tiene claro el objetivo a alcanzar. Acaba de comenzar una nueva temporada y la meta está puesta en el campeonato de España y en el europeo júnior.

Texto: Lourdes Terrasa

Fotos: Miquel A. Cañellas/JaumeMorey

# La mejor marca

Brisas

29 de septiembre de 2012

4





De pie, Sara Pomar, Roxana Ruiz, Cristina Serra, Catalina Corró y Solin Morell. Sentadas, Aina Torrens, Lilián López, Elisa Sastre, Aina Hierro y Claudia Gómez-Reino.

lanie Costa entrenaron en su día en la Escola Balear de l'Esport.

Las jóvenes promesas de la natación femenina de Balears que entrenan con tesón en el centro de alto rendimiento del Príncipes de España acaban de empezar una nueva temporada y todas tienen los objetivos claros, los campeonatos de Baleares y de España lo primero, pero algunas tienen opciones de cara al Europeo júnior y hay quien sueña con Brasil 2016. Son adolescentes y tienen ganas de superarse en el día a día y de poner a prueba todo ese esfuerzo en cada competición, pero buena parte del éxito o fracaso que obtengan dependerá de la dedicación y disciplina que pongan al servicio de esos objetivos. Otras

han dejado atrás el centro de alto rendimiento, bien porque su expediente académico no alcanzó el curso pasado el nivel exigido para conservar la beca, bien porque su nivel deportivo está por debajo de lo requerido para continuar, o porque han decidido iniciar unos estudios universitarios fuera de las Islas. Alumnos que pasan a la Universitat de les Illes Balears pueden prolongar su vida deportiva porque en la Escola Balear de l'Esport se intenta adaptar sus entrenamientos al horario universitario. En algunos casos abandonan la EBE sencillamente porque deciden dar el salto a otros centros de alto rendimiento ubicados en la Península, sobre todo en Barcelona.

En la Escola Balear de l'Esport es necesario

mantener alto el rendimiento deportivo, pero también el académico, a la hora de conservar una beca que se renueva curso tras curso. En el instituto del Príncipes de España se puede cursar 3º y 4º de ESO y también Bachillerato. Al igual que sucede con el resto de deportistas becados en la Escola, cada trimestre los directores técnicos se reúnen con los profesores para realizar un seguimiento pormenorizado sobre la evolución académica de cada una de las nadadoras y evaluar los resultados, y quienes necesitan refuerzo en algunas asignaturas, lo reciben. Además, en el instituto de la EBE se ofrece la posibilidad de cursar Bachillerato en tres años. El nivel es bueno, y prueba de ello es que este año trece alumnos se presentaron a las pruebas de Selectividad en junio, y doce las aprobaron. En el instituto de la EBE se adapta el calendario de exámenes a lo largo de cada trimestre al de las competiciones deportivas para que una y otra actividad sean en todo momento compatibles. Como ejemplo, el de Catalina Corró, que tuvo que realizar concentraciones en altura en Sierra Nevada durante veintidós días el invierno pasado para preparar el campeonato europeo júnior, y durante ese tiempo siguió las clases académicas a través de internet.

Al final de cada curso, profesos-

**Las nadadoras realizan dos sesiones diarias de entrenamientos, por la mañana y por la tarde.**





Solín Morell empezó a nadar con diez años y lleva cuatro años en la EBE.

res y entrenadores determinarán si cada deportista es merecedora de la beca para continuar sus estudios y su entrenamiento en la Escola Balear de l'Esport.

El curso acaba de comenzar y con él, los entrenamientos. El día a día, de lunes a viernes, arranca con las clases que cursan las distintas nadadoras desde las 9.00 horas de la mañana hasta las 10.40, y pocos minutos después está pautado el inicio del entrenamiento matutino, que se prolonga hasta las 13.30 horas. A partir de las dos de la tarde disponen de cuarenta minutos para comer, un menú que se sirve en un restaurante próximo con el que la Escola tiene firmado un convenio y en el que los deportistas del centro de alto rendimiento reciben una alimentación adecuada a las nece-

sidades de la actividad física que realizan. Nutricionistas de la Universitat, institución con la que también se han establecido canales de colaboración, se encargan de que el menú diario sea equilibrado y aporte los nutrientes necesarios, a la vez que aportan a los deportistas los conocimientos requeridos para que mantengan una dieta sana y adecuada, unas pautas de alimentación personalizadas, porque algunos deben ganar peso y otros, perderlo.

A las tres de la tarde regresan a las aulas para continuar con el horario académico hasta las cinco, y después entrenan hasta las ocho. Los jueves varía la rutina porque las clases se



Sara Pomar, momentos antes de comenzar el entrenamiento.

imparten desde las ocho de la mañana hasta las dos, y el entrenamiento se concentra en la tarde, a partir de las 16.30 horas.

Es jueves y el entreno se pone en marcha puntual con los ejercicios de estiramiento que dirige el preparador físico, Llorenç Ferrer. Todos los nadadores, chicos y chicas, siguen atentos las indicaciones, y se pasan por alto algunas ligeras distracciones justificadas, sin duda, en que el curso acaba de empezar y son muchas las ganas de estos jóvenes de compartir unos minutos antes de lanzarse a la piscina







Cristina Serra ha participado en los campeonatos europeos júnior.



Catalina Corró ha conseguido una medalla de bronce en los europeos.

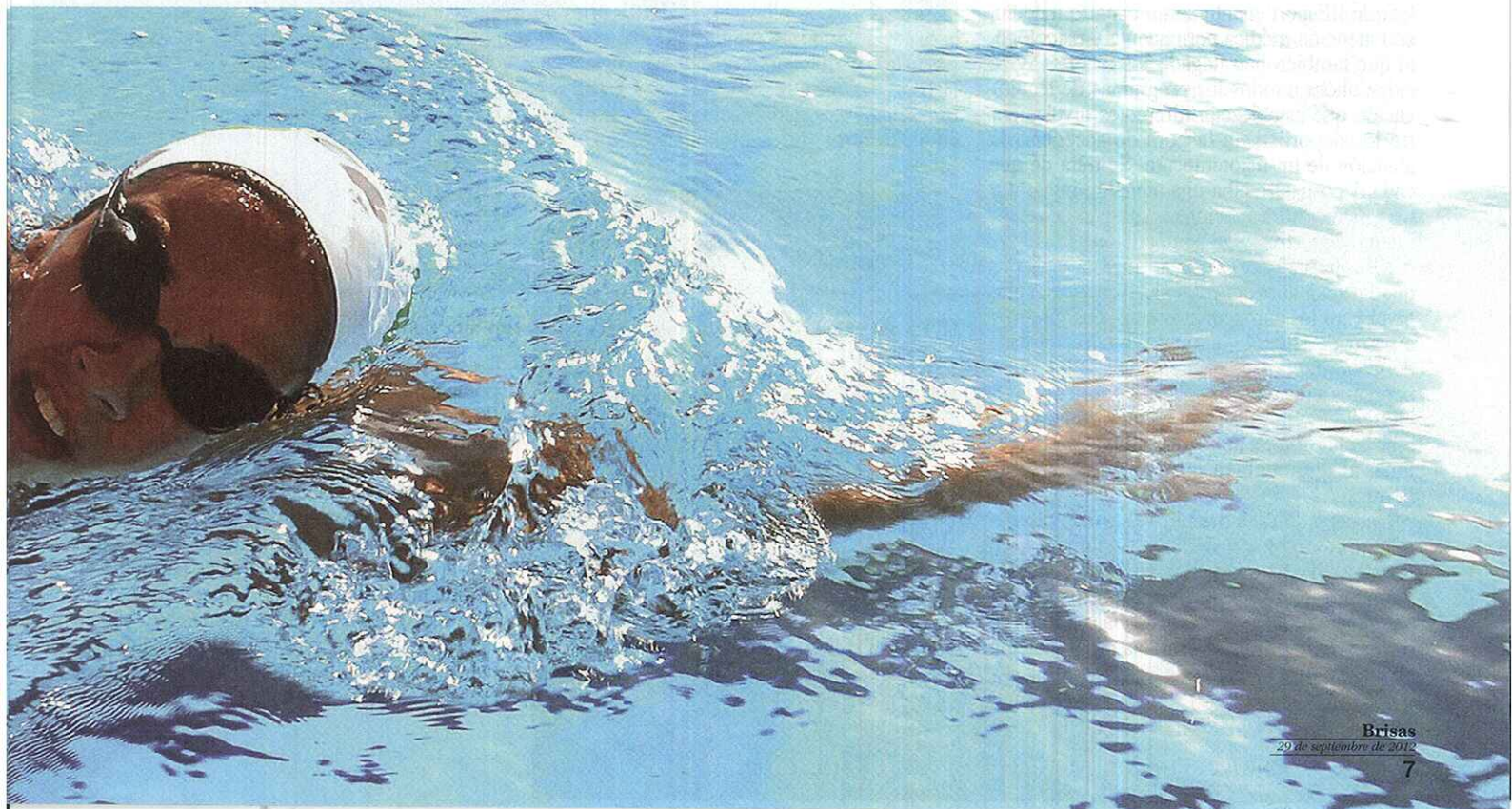
y que se imponga el silencio.

Después de los estiramientos y de diferentes ejercicios de calentamiento, imprescindibles para evitar lesiones, el preparador físico da la orden de correr, primero en llano, junto a la pista de atletismo, y luego subiendo y bajando por las gradas, una actividad que todos realizan con mayor o menor esfuerzo en función de las condiciones físicas con las que arrancan el curso. Junto a la piscina interior de veinticinco metros, aún descubierta porque el tiempo lo permite, tienen lugar los ejercicios en el suelo, flexiones, abdominales, espalda..., así hasta que culminan la primera hora de entrenamiento y el trabajo del preparador físico da paso al de los técnicos deportivos, que son los entrenadores de piscina.

En la exterior de cincuenta metros empieza a soplar una ligera brisa que baja sensiblemente la temperatura y evidencia que en breve ya no será posible seguir entrenando al aire libre. Para poder entrenar en una piscina de cincuenta metros climatizada deben desplazarse a Son Hugo, pero sólo pueden disponer de esas instalaciones dos veces por semana. El resto de los entrenamientos tiene lugar en el Príncipes de España, pero en una piscina climatizada de veinticinco metros. El balance es de unas nueve o diez sesiones semanales de agua, de dos horas y media cada una, además del tiempo que dedican a la

preparación física. Durante el verano, al cesar la actividad académica, aumenta ligeramente el tiempo dedicado a los entrenamientos.

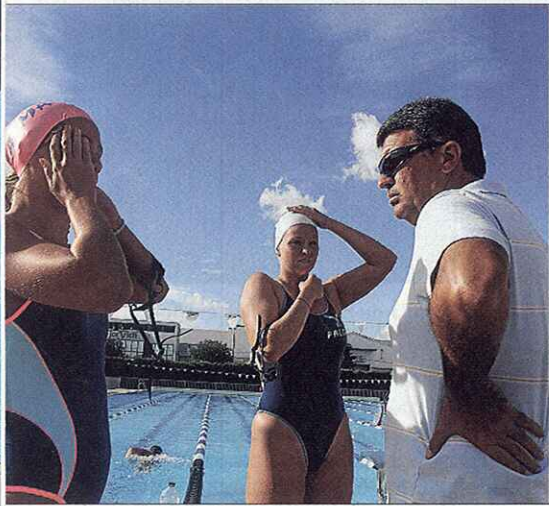
La sesión de trabajo en la piscina arranca esa tarde bajo las órdenes de Fernando Gómez-Reino y Rafa Huete. Chicos y chicas se distribuyen en las ocho calles y realizan, una tras otra, todas las series que se les indica, crol, mariposa, braza, espalda..., con aletas, con tablas... dos horas y media en el agua, calle arriba, calle abajo, con las únicas pausas







Una hora de preparación física antes de lanzarse a la piscina.



Catalina Corró y Solín Morell atienden las indicaciones de Rafa Huete.

necesarias para recibir las indicaciones relativas a la siguiente serie.

**ATENCIÓN PERSONALIZADA.-** La Escola Balear de l'Esport cuenta con un centro médico, con atención médica permanente y psicólogo, al que también han llegado los recortes, y se exige ahora a todos los programas de tecnificación que establezcan diferentes niveles entre los deportistas a la hora de acceder a la atención de un fisioterapeuta. Se trata de que cada deportista reciba una atención integral y personalizada en función de su nivel de rendimiento deportivo y de competición.

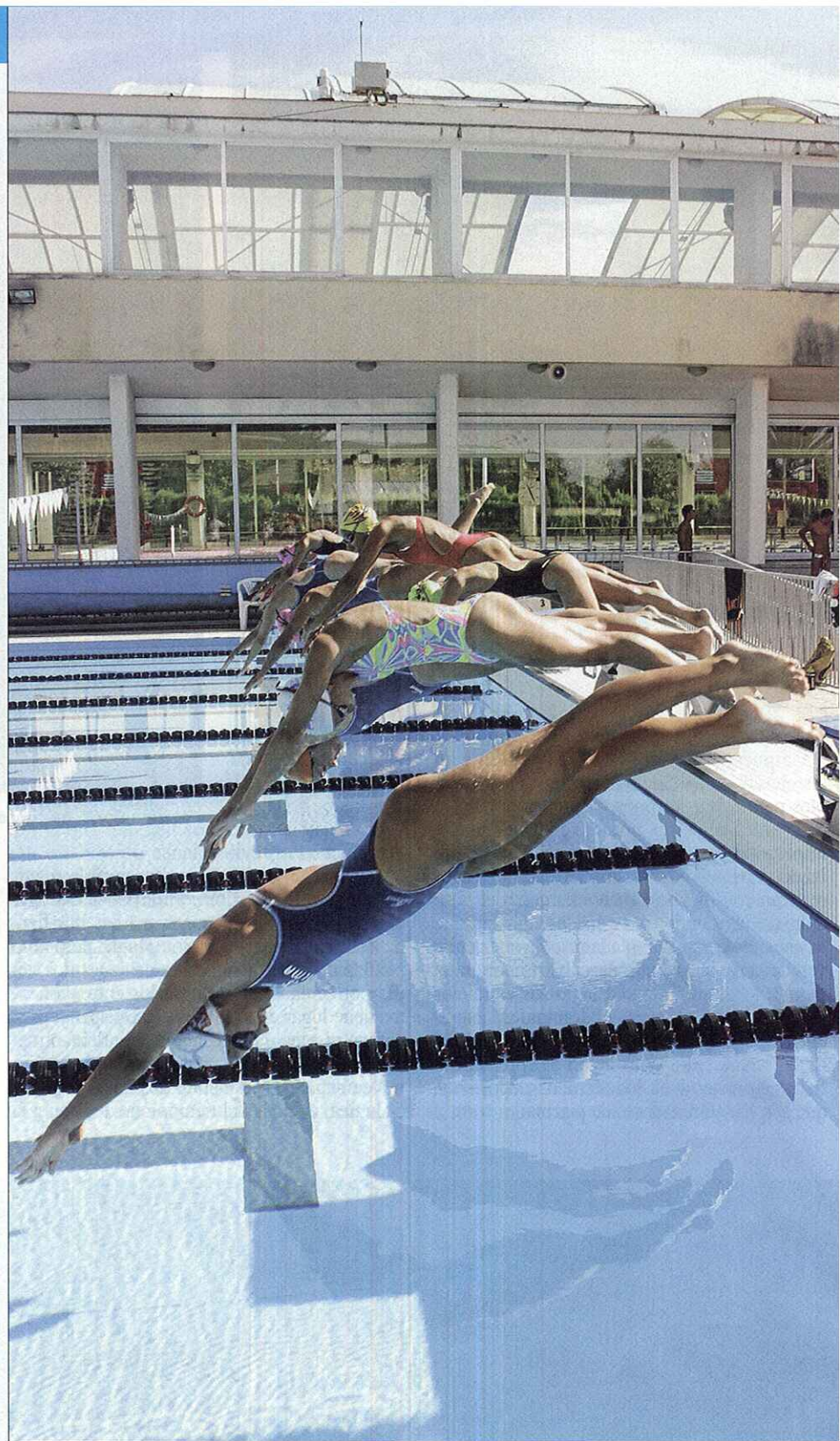
El objetivo con el que arranca el curso es que las nadadoras puedan alcanzar el máximo nivel para los campeonatos europeos junior, y a partir de ahí sólo algunas, como es el caso de Catalina Corró, pueden optar a los campeonatos europeos absolutos. Este año también se celebran el campeonato mundial junior y el absoluto, que tendrán lugar en Barcelona, al que también puede aspirar Cristina Serra.

Después de esos primeros días de entrenamiento, todos los nadadores participaron en un *stage* de tres jornadas en la Colònia de Sant Jordi en el que se formaron los grupos para encarar las sesiones de trabajo a lo largo de los próximos meses, con una programación específica para cada uno.

Catalina Corró (1995) forma parte del equi-

Brisas  
29 de septiembre de 2012

8

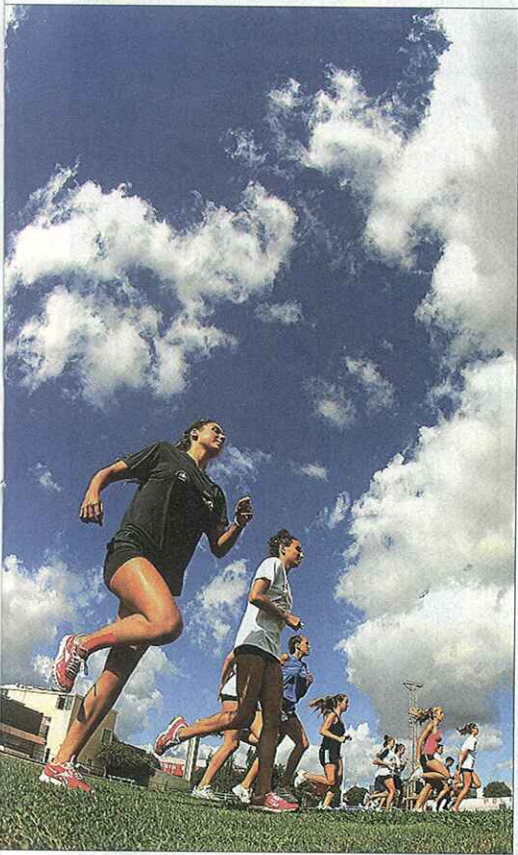


La Escola Balear de l'Esport cuenta este curso con diez nadadoras.

■ Las jóvenes promesas de la natación femenina de Balears que entrenan con tesón en la Escola Balear de l'Esport acaban de empezar una nueva temporada

po nacional de natación. Consiguió una medalla de bronce en 4x200 libres en el último campeonato europeo junior celebrado en Amberes y séptima plaza en 400 estilos y en 200 estilos. Empezó a nadar con cinco años y desde hace siete participa en competiciones de nivel. Acudió en agosto a una concentración con la selección y su objetivo es participar en el mundial junior este año, aunque sueña también con Brasil 2016. Este es su cuarto año en la EBE y ha participado en todos los campeonatos de España, ha competido en Australia y en Suecia. Duda a la hora de decidir cuál es,





Ejercicios de estiramiento y calentamiento en el comienzo de cada sesión de trabajo.

hasta ahora, su victoria más preciada, si el campeonato absoluto de España, que acaba de conseguir, o la medalla de bronce del campeonato europeo júnior.

Cristina Serra (1995) estuvo el año pasado en la selección española y espera poder repetir la experiencia este año. Participó en los europeos júnior de 2011 en Belgrado, donde obtuvo una quinta plaza, y en los de este año en Amberes, donde no le fue posible conseguir un buen resultado. Este es su tercer año en la EBE y reconoce que durante los primeros meses le costó adaptarse al ritmo y a la disciplina de los entrenamientos, pero poco a poco se fue acostumbrando. Jamás se le pasó por la cabeza tirar la toalla porque esto es lo que quiere.

Solín Morell (1994) empezó a nadar a los diez años con el objetivo de corregir unos problemas en la espalda. Le gustó este deporte y continuó con cursillos. A medida que aumentaron sus horas de entrenamiento fue subiendo de nivel hasta que acabó compitiendo y entró en la Escola Balear de l'Esport. Con 14 años consiguió la beca para acceder a la EBE y este curso terminará 2º de Bachillerato. Su deseo es estudiar una carrera universitaria, aunque aún no sabe cuál, y seguir nadando, aunque ya no al mismo nivel que ahora. Solín asegura que la natación le ha enseñado a asumir responsabilidades y sacrificios y guarda buen recuerdo de todos los campeonatos de

La disciplina y el sacrificio personal son claves en la formación de cualquier deportista de élite. Las nadadoras tienen claros cuáles son sus objetivos.



Apenas hay descanso entre serie y serie en un entrenamiento que dura dos horas y media.

España en los que ha participado a lo largo de estos años, en los que ha llegado a muchas finales.

Sara Pomar (1995) empezó a nadar con diez años, en cursillos de verano, y le gustó, hasta que un entrenador le propuso tomarse en serio este deporte y ella aceptó, largas sesiones de entrenamiento hasta que alcanzó el nivel necesario para competición, y con catorce años entró en la EBE. Al principio le costó seguir el ritmo de los dobles entrenamientos diarios pero se adaptó en un corto plazo de

tiempo y en estos dos años ha participado ya en todas las convocatorias de los campeonatos de España. Su objetivo es mejorar sus propias marcas, y poco a poco va rascando décimas.

Para todas ellas el sentimiento de pía es sólido cada vez que acuden a los campeonatos de España, las nadadoras de Balears forman un férreo equipo, lo mismo que para Catalina Corró y Cristina Serra es un orgullo formar parte de la selección española cuando compiten en los campeonatos europeos júnior ■

