
El 2019 entre paletadas: Horizontes olímpicos para la canoa

06/01/2020



Seis de la mañana, el rocío y la gélida brisa golpean en el canal de remo y canotaje José Smith Comas. Salen nuestros piragüistas a cumplimentar otra sesión de entrenamiento en agua...

Esa rutina se repitió una y otra vez para Serguey Torres-Fernando Jorge Dayán, y Mahivianet Borges-Katherin Nuevo, pero definitivamente le trajo excelentes dividendos cumplirla con total rigor.

Hablamos de que la canoa continúa siendo el referente del canotaje cubano, y ambos botes se encuentran en respectivos 5to-164 puntos del C-2 a mil metros, y 7mo-126 del C-2 femenino a 500 como parte del ranking Mundial en el cual ambas embarcaciones sumaron dos de tres competiciones contempladas (Copas del Mundo y Campeonato del Orbe).

Los botes de China regentean en uno y otro caso gracias a 282 y 264 unidades, por ese orden.

A propósito del 2019 que recién culminó y lo que pudiera perfilarse en esta temporada olímpica, **CubaSí** dialogó con Serguey Torres, Fernando Jorge Dayán, y su entrenador Yosniel Domínguez.

“Comenzando este curso (septiembre) estuvimos invitados a una base corta de entrenamiento en Polonia, sede de la fábrica de botes. Allí conseguimos una mejor embarcación, con especificidades y de paso entrenamos para irnos adaptando.

Luego realizamos otra en Hanabaniilla con el objetivo de alcanzar volúmenes máximos de kilómetros y la calificamos de muy fructífera, pues logramos muy buenas marcas en el orden individual tanto Fernando Jorge, José Ramón Pelier y yo”, explicó Serguey Torres, el más experimentado de nuestros canoístas.

“El 2020 será una especie de espejo con relación a lo que hemos hecho hasta este punto. Tendremos bases de

preparación en la altura mexicana, y otras en Europa que incluirá la habitual participación en las paradas de Copas del Mundo, que ya constituye un ABC de fogueo para nosotros y que nos ha funcionado perfectamente”, ahondó.

¿Funciona en la canoa el hecho de que remar los 5 000 metros aumenta las capacidades volitivas para enfrentar luego los mil?

“Pienso que sí. Es una distancia que exige por su longitud, ayuda a mejorar las capacidades y si te puedes enfrentar a los 5 000 luego cuando bajas a mil estás en mejores condiciones y administras mejor las fuerzas”; manifestó Fernando Jorge.

¿Los pequeños detalles de ajuste respecto al bote, pueden hacerlos ganar en sincronización de paletadas, ritmo del bote?

“En este momento nuestro bote transita por una etapa muy buena, de madurez, nos conocemos y hemos aumentado las capacidades al máximo. En los últimos eventos en los que hemos participado se ha evidenciado que administramos las fuerzas, con sangre fría, experiencia adquirida además al calor de eventos difíciles...”

Creo que es el mejor momento de la canoa y estamos mentalizados en salir a buscar un buen resultado en Tokio, que es lo que hemos estado esperando”, precisó Torres.

¿Qué elementos circundan a esta tripulación?

“Se trata de acercarse a niveles de maestría, al punto que sin hablarnos conocemos los movimientos que hacemos. Tan importante han sido los buenos resultados como los tropiezos. Ambos han contribuido a que el bote se fortalezca”, manifestó Fernando.

“Respecto a la búsqueda del ritmo de paletadas luego de la arrancada, en el Mundial pasado se nos achacó un último tramo de 100 metros débil. En este último nuestro bote fue el que mejor segunda mitad de regata tuvo. Mantuvimos todo el tiempo la concentración y fidelidad a la estrategia. Hemos fortalecido nuestra principal arma que es la media distancia, por el hecho de ser un dúo que economiza mucho en ese segmento y luego salir a rematar se nos da bien en el cierre”, expresó Serguey.

¿Qué perspectivas de insertarse en la élite le ven a la canoa femenina?

“Han progresado mucho. Son muy jóvenes y aún se puede esperar lo mejor de ellas, pues aún no alcanzan su nivel máximo. Pese a poseer velocidades diferentes, poseen un mecanismo de remada similar al nuestro, el estilo que es común en los canoístas cubanos.

Es una modalidad en franco desarrollo y en el Mundial pese a ser sextas, las separó menos de un segundo de diferencia. Eso da la medida de que es un bote de potencialidades, y pudieran dar un alegrón en Tokio”, argumentó Serguey.

A propósito del C-2 varonil, el timonel Yosniel Domínguez también ofreció sus impresiones a **CubaSi**:

“El 2019 fue un buen año para la canoa. Mantuvimos estabilidad sobre un nivel competitivo bien alto. Hemos sido de los más estables durante todo el ciclo. Las proyecciones de la preparación están bien definidas, con tres hombres y la intención de ir fogueando a Pelier a este nivel, y que a su vez esa rivalidad interna tribute a mejores resultados.

El cubano es un deportista luchador. Pensamos asistir al clasificatorio de Brasil rumbo a Tokio buscando un tercer cupo, y además la presencia en Copas del Mundo, coincidente la primera fase con dicho clasificatorio.

En dependencia de cómo se comporten restaría definir tripulaciones. Nosotros comenzamos a incursionar en los cinco kilómetros como parte de una planificación del entrenamiento. Suele remarse al final de los eventos para que busquen capacidades los atletas y no les afecte su rendimiento en función del evento olímpico.

A los nuestros en particular les resulta favorable, ya lo hacemos sistemáticamente. Sirve para variar las

intensidades y no centrarlos tanto en distancias cortas. Cuando aumentamos el nivel en los 5 000 metros, simultáneamente mejoramos en los mil", explicó el timonel antillano.
