
Omara Durand: Grandeza en toda la extensión y Tokio al filo de sus piernas

31/01/2020



Decir Omara Durand es casi de facto pensar en la para atleta más rápida del planeta. Todavía recuerdo, por allá por el lejano 2011, cuando rebajó la barrera de los 12 segundos en el hectómetro como parte de los Juegos Parapanamericanos de Guadalajara, con 11.99 segundos específicamente en la categoría T-13 entonces.

Desde entonces, a medida de que su enfermedad visual ha ido creciendo, ella ha ido solidificando sus registros y palmarés, como si de desafiar cada vez más su discapacidad a fuerza de pura velocidad se tratase.

Hoy, cuando encarar el bloque de arrancada significa hacerlo con su guía Yuniol Kindelán, a quien se alió la santiaguera en 2015, Durand continúa corriendo por su hija Erika, su familia, su entrenadora Miriam Ferrer y su Cuba querida.

Por eso su estela de imbatibilidad tiene tal magnitud, que una vez más ha sido nominada a los Premios Laureus del deporte, y al José Luis Campo para la atleta más encumbrada de América.

Reseñando brevemente su 2019 hallamos dos tridentes de cetros: el primero de ellos en los Parapanamericanos de Lima, Perú, (11.76 segundos en el hectómetro, 23.67 en los 200, y 52.51 en la vuelta al óvalo). Repetiría la dosis en el Mundial de Dubái, con respectivos 11.66, luego 23.57, y en los 400 estamparía 52.85.

Triple plusmarquista absoluta y dueña de impresionantes 11.40 en el hectómetro, 23.03 en el doble de esa distancia, y 51.77 en los 400, la indómita y su guía dialogaron con **CubaSi**:

“En primer lugar sé que llegué a los dos eventos en buena condición física, a pesar de que los tiempos no fueron los mejores en algunas carreras. Llegar a este nivel es fácil, pero mantenerse tantos años en la élite, es lo que realmente importa.

Todos los días no sale un récord del mundo, todos los días tu organismo no te responde igual, pero pienso que he sido muy estable durante más de diez años, y de veras me siento satisfecha con los tiempos que hice tanto en Lima como en Dubái.

Ciertamente no fueron los mejores, pero están en el entorno de lo proyectado y fueron excelentes también”.

Desde el punto de vista físico, ¿qué ejercicios o trabajo específico realiza Omara para enfrentar seis y en ocasiones hasta siete carreras en un evento importante?

“Podiera parecer que no hacemos nada extraordinario, pero considero que nuestro plan de entrenamiento se compone de muchas cosas. Hay mucho rigor, demanda mucho esfuerzo y produce mucho cansancio. Se trata de entregar tu cuerpo, tu alma y tu corazón. Con los años he aprendido a correr los tres eventos y en función de eso se diseña la preparación diaria.

Buscando capacidades, alternando los tramos en dependencia de lo que necesitemos priorizar. Todavía no me adapto a la idea de hacer los tramos largos, de más de 600 metros...”

¿Continúan siendo los 200 metros los de tu preferencia?

“Sí, siguen siendo los 200 mi distancia predilecta. Y los 100 la que más tensión me genera”.

Erika, tu familia, Miriam, Yuniol. ¿Qué peso tiene cada uno en los resultados de Omara?

“Mi familia son todos realmente. Para mí es algo inmenso, mi sostén para yo poder salir adelante en el deporte. Todos ellos juegan un papel muy importante en mi vida y cada uno ocupa un pedacito de mi corazón.

Estoy muy agradecida, lo estaré siempre, y muy feliz de tenerlos en mi familia”.

Creo que has aprendido con la experiencia y los años a lidiar con algo que fue un escollo antes: el peso corporal. ¿Algún trabajo especial en este sentido?

“Es cierto que siempre he luchado contra el sobrepeso. Sin embargo este año no se me hizo tan difícil estar en el peso. Se conjugaron varias cosas: me debutó una gastritis bastante complicada y tuve que hacer una dieta rigurosa para mejorar y eso me hizo bajar de peso.

Luego tuve un pico de estrés muy grande con el tema de las complicaciones que existieron para ratificar la clasificación de la categoría de mi discapacidad visual... todo eso me llevó a perder peso, e incluso interrumpir un poco el régimen o secuencia de entrenamiento”.

¿Cómo marcha este arranque preparatorio poniendo la mirada en Tokio?

“Estoy saliendo y fortaleciéndome de una lesión que tuve en el cuádriceps del muslo izquierdo durante el Mundial de Dubái. Ya arrancamos en los primeros días de enero con la preparación propiamente, y el comienzo ha sido con pasos sólidos y seguros”.

La visión de Yuniol Kindelán

“Para los Parapanamericanos y el Mundial ciertamente nos preparamos muy bien. No hubo récords, pero eso no significa que estuviésemos cerca de los mejores registros.

La competencia fue muy buena, y lo esencial es que se cumplieron los objetivos competitivos que nos trazamos. Ahora arrancamos fuerte con vistas a Tokio y diseñando cada etapa, hasta ver si aparece alguna base de entrenamiento de altura”.

¿En tu caso, cómo lidias físicamente con la carga de seis carreras en un certamen, sobre todo partiendo de la idea de que eras un corredor convencional de 400 metros?

“Con Miriam y Omara he aprendido todo. Hay más rigor, pensando en el volumen de carreras y en estar al 100%.

Eso aumenta la presión, pero en varios momentos realizamos dobles sesiones.

Algo fundamental es el nivel de acople, algo que hoy en día es casi perfecto, al punto que no entrenamos prácticamente sincronización ya.

Respecto a las distancias, lo más difícil y complejo son los 100 metros. Erguirse y lograr la velocidad máxima en tan corta distancia no es sencillo. De hecho, siendo convencional nunca me atreví a probar esa distancia. Hice 200 y 400, pero los a los 100 le tenía y aún tengo mucho respeto”.
