

---

Omara Durand, su retorno a los entrenamientos y perspectivas paralímpicas

27/02/2020



Por eso su retorno a los entrenamientos y el buen estado físico que exhibe tras casi tres semanas capta el interés de muchos.

En una visita al Estadio Panamericano CubaSi pudo dialogar con la estelar velocista, en medio de una sesión de saltos laterales con un solo pie indistintamente a vallas cortas para buscar capacidades coordinativas junto a su guía Yuniol Kindelán:

#### **Físicamente que es fundamental, ¿cómo van las cosas desde que te reincorporaste a los entrenamientos?**

“Estamos comenzando, pero físicamente me siento muy bien. Pensé que iba a estar peor, o necesitar más esfuerzo para llegar a mi ritmo de entrenamiento a tono con la etapa general, pero no. Parece que todo se quedó en el plano de mi memoria muscular.

Mi organismo está respondiendo muy bien a la preparación”.

#### **¿Asimilación de las cargas en dependencia de la sesión?**

“Dentro de la preparación general el trabajo con vallas es muy importante. Eleva la capacidad coordinativa y trabajas sobre varios planos musculares: piernas, abdomen, equilibrio con el braceo... Es muy bueno para la carrea este ejercicio y luego se complementa con el gimnasio”.

#### **Los restantes componentes, ¿Sientes que están en balance y te permitirán llegar a Tokio en forma óptima, a tono con las expectativas que siempre existen cuándo compites?**

“Pienso que sí. Psicológicamente la lesión que tuve no me ha afectado para nada. Solo pienso en prepararme muy bien para llegar a Tokio en las mejores condiciones posibles. Con los años se adquiere maestría en los diferentes elementos técnicos de cada una de las carreras, dosificas mejor las fuerzas, pero paralelo a esto, la

velocidad natural comienza a disminuir”.

### **Desde el punto de vista del peso corporal, mantuviste la línea durante el tiempo fuera...**

“El tiempo que estuve parada me cuidé para no aumentar de peso. Eso se traduce en que no he tenido que hacer un esfuerzo extra ni tampoco sobrecargar la planificación de cada sesión de entrenamiento. Con el tiempo he aprendido a llevar un régimen alimenticio que me permita no pasarme”.

La estela paralímpica de la santiaguera Omara Durand (26 de noviembre de 1991) comienza en la lejana edición de Beijing 2008.

Una cita que en ocasiones prefiere no recordar mucho. Con solo 17 años se perfilaba como la estrella que hoy es, pero una molestia le impidió demostrarlo.

Entonces registró 12.59 segundos en el hectómetro que le depararon el sexto lugar en la final. Además, terminó cuarta en el doble hectómetro (25.67), y fue descalificada en la definición de los 400.

Eso nos da la medida de que Omara es humana, pese a que por su condición de 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, parece tocada por los dioses y traída a la tierra desde otra dimensión.

De vuelta a su historia en citas paralímpicas en lo adelante solo conocería la redención y el número uno en sus vitrinas.

Londres 2012 la vería emerger reina en los 100 metros con 12.00 flatts, así como también en la vuelta al óvalo (55.12).

Repetiría su imbatibilidad cuatro años después en Río de Janeiro 2016, a razón de respectivos 11.40 segundos, 23.05 en 200, y 51.77 en 400.

### **Entorno antillano**

Al decir de los gurúes que mueven los hilos del deporte para discapacitados en nuestro país debemos asistir a Tierras del Sol Naciente con una legión de aproximadamente 40 atletas, con la eficiencia que nos ha caracterizado como premisa. Hablamos de presencia o asistencia a eventos clasificatorios en diez de las 22 disciplinas convocadas.

Eso se traduciría en posible participación en 73 de las 440 pruebas que repartirán medallas, según prevén los organizadores y el Comité Paralímpico Internacional (IPC, por sus siglas en inglés).

Oscar Agustín Beltrán, jefe del Departamento de Deportes para Discapacitados en el Inder comentó al semanario deportivo Jit que la intención es propiciarles a aquellos atletas con posibilidades reales de clasificar, los mejores escenarios de preparación, confrontación previa y estudio o modelaje de contrarios.

Hasta este minuto hay cuatro antillanos clasificados a la cita: Durand y el jabalinista Uliser Aguilera; el nadador Lorenzo Pérez y el jugador de tenis de mesa Yunier Fernández; cifra que aumentará considerablemente en los próximos meses.

Otro elemento medular lo hallamos en el hecho de que a partir de abril todos los preseleccionados se concentrarán en La Habana para cumplimentar la fase final de su preparación, según ahondó Beltrán.

Los restantes 36 aspirantes de mayor empuje se prevé asistan a más de 20 eventos clasificatorios.

Dubai concentrará lides de paratletismo (Grand Prix donde también se realizarán clasificaciones médico-funcionales), así como también los certámenes del orbe de paratiro y parapesas, en tanto al judo le restan dos torneos clasificatorios en Gran Bretaña y Azerbaiyán.

Los candidatos se reparten en 11 de atletismo, seis de judo, cuatro de pesas y taekwondo, tres de natación, dos de tiro, tenis de mesa y ciclismo, y uno en triatlón y tiro con arco, profundizó el federativo.

El cierre contempla los rendimientos paralímpicos de Cuba en las citas celebradas en el nuevo milenio:

- 1- **Sydney 2000:** Lugar 34 (4-2-2).
  - 2- **Atenas 2004:** Puesto 43 (2-2-7).
  - 3- **Beijing 2008:** Posición 23 (5-3-6).
  - 4- **Londres 2012:** Escaño 15 (9-5-3).
  - 5- **Río de Janeiro 2016:** Peldaño 18 (8-1-6).
-