
Lecturas tras el regreso de Hanser García

17/04/2017



Con todo eso ha cargado los últimos siete meses luego de dos años alejado de la alta competición y así se lanzó a la piscina del coliseo de la Ciudad Deportiva como parte de la Copa Marcelo Salado, en busca del crono ansiado, y estuvo a centésimas de lograrlo, pues estampó el martes 50.21 segundos, y este jueves 50.39, bajo condiciones nada favorables.

DIRECTO AL PUNTO

Para nadie es secreto que el estilo libre es el más rocoso para que un tritón pueda establecerse en la élite. Muchos especialistas de otros estilos lo dominan, de ahí que para Hanser volver a buscar los planos que una vez ocupó se antoje en este minuto un objetivo notorio. Pero hablamos de un nadador con una voluntad y predisposición a los retos inusitados, capaz de bajar 20 kilogramos (de 104 a 84) en poco más de cuatro meses, asumiendo volúmenes semanales de entre 65-68 kilómetros.

Poniendo todo en función de conjugar el trabajo aerobio, con la recuperación de las capacidades lácticas, el trabajo sobre los niveles de flexibilidad en el gimnasio bajo la tutela de José Faroy y luego el seguimiento detallado de María Luisa Mojarrieta, su entrenadora "Lulú" de siempre, en la persecución y **nuevo contacto con la técnica, frecuencia de bruceo, detección de errores sobre los cuáles trabajar...**

HANSER EN EL BLOQUE DE ARRANCADA

“Nunca pensé que fuera tan difícil este regreso. Desde enfrentarme a bajar casi dos kilos por semana, amén de no haber alcanzado mi peso ideal para la alta competición aún (81). No estoy contento con este resultado. Lo que había hecho en los entrenamientos me daba para hacer 49 y fracción. La piscina me jugó una mala pasada, el agua tenía prácticamente nula la visibilidad y la pared me sorprendió en par de ocasiones, prácticamente en ambas vueltas me sorprendí con los glúteos encima de la pared. Salí a luchar, a dar lo mejor de mí en esta reaparición, como siempre.

En las prácticas cosas que solía hacer muy fácil, me ha costado mucho repetirlas ahora, dos años fuera de un sistema, con exigencia muy fuerte son notables. Poco a poco iré encontrando mi ritmo, se trata de solo siete meses de entrenamiento y a eso súmame la presión del debut competitivo. Desde ahora pienso en los Centroamericanos, creo que con el fogueo necesario podré volver a darle alegrías a ese pueblo que siempre apostó por mí y me siguió.

Increíblemente he asimilado bien las cargas. La parte aerobia fluyó pero la parte láctica requiere de trabajo específico sobre el futuro modelaje competitivo, ritmos en busca de frecuencia por tramos. Varias cosas requirieron de más tiempo porque no me estaban saliendo bien las cosas.

Gracias a la sabiduría de María Luisa y un tremendo esfuerzo de mi parte, con mis hijos como bujía y el apoyo de mi esposa, mi tía y mi abuela, tengo el tanque lleno para buscar mi meta que es retornar o mejorar los planos que una vez alcancé. La natación es un deporte de acumulación de elementos, y en este minuto aún no la poseo. Pretendo tras comenzar de cero, acercarme a un 49 corto o 48 y fracción, pero mi psiquis está bien fuerte y con eso y las ganas, salgo a luchar cada día.

Lo mejor de este retorno es ver que todo el pueblo me apoya, que aún confían, me complace haber hecho 50 segundos dos veces con tan poco tiempo de preparación. Me complace haber limado toda aspereza con Lulú y que siempre dije que si no regresaba bajo su mando, no lo haría con ningún otro mentor. Fue un momento duro, en el que ambos desatamos ese lado animal que todo ser humano posee, pero hoy eso es cosa del pasado y hemos retomado nuestro camino con excelentes niveles de comunicación. También estoy feliz por eso”.

LULÚ ACUÑA

“Hicimos todo lo posible. A este nivel hay cosas que no pueden fallar, pero esta piscina está realmente en malas condiciones. Le pusimos una goma negra en el fondo para ver si mejoraba su visibilidad próximo a la vuelta, pero no funcionó; no me cabe duda de que este registro se traduciría en 49.8-49.7 en cualquier otro escenario. Tampoco pudo poner en práctica la estrategia de dar cinco brazadas en los últimos 5-10 metros, no pude marcárselos, darle el pitazo ni hacerle otra señal alguna. Para mí atendiendo a la etapa es una satisfacción grande que haya logrado dos veces 50 segundos. De hecho, la mayor satisfacción es tenerlo de vuelta. Ha sido un proceso muy violento, hemos tenido que saltarnos algunos pasos de la preparación especial, recortar cosas, no optimizar los ritmos de competencia. De hecho, el primer macro fue solo de trabajo aeróbico, carece de resistencia aún. Dentro de siete semanas tiene el Mare Nostrum y eso se traduce en pérdida de buena parte de las cargas acumuladas. Un ejemplo, esta competencia, por las condiciones de la piscina y aún si hubiese venido a homologarla un comisario de la FINA, no hubiese sido homologada. No me gusta justificarme, pero bajo estos términos el estilo más afectado es el libre, máxime cuando se trata de una prueba rápida.

Él tiene todo para retornar a la élite. Con una persona como él hay que arriesgarse, la edad no es una limitante, llegará hasta donde se proponga llegar. Si su cabeza está centrada, todo lo demás sale. Tiene condiciones y ganas. De cualquier manera no nos gusta dar pasos en falso y tenemos que ir venciendo paso a paso objetivos puntuales. De hecho, la marca que piden para el mundial es 50.6 segundos y la ha realizado dos veces. Estamos arriesgando todo y por el esfuerzo que ha realizado y como ha entrenado, más que cualquier velocista en el mundo, merece seguir teniendo apoyo”.

Pinceladas de un retorno esperado por todos los amantes de la natación. Ya Hanser dio la primera brazada, ahora, el tiempo y su empuje de siempre en cada competencia, como si fuera la última que dispute, dirán.