

---

Elisbeth Gámez: Del río en Baracoa a Toronto y... Kazán

16/04/2015



Comenzó a tomársela en serio con ocho abriles, entró en el equipo nacional en septiembre del 2012, cuando contaba con 15 primaveras y en noviembre último braceó y pateó de bronce en los 200 metros estilo libre (cronometró 2:02.08 minutos), como parte de los Juegos Centroamericanos y del Caribe de Veracruz 2014.

Su horizonte de ambiciones continúa en ascenso, toda vez que en la recién Finalizada Copa Marcelo Salado Elisbeth estampó registros claves de clasificación para los juegos Panamericanos de Toronto, y su segunda incursión mundialista en Kazán, Rusia, luego del debut en Barcelona 2013 con apenas 16 años.

De hecho, las cotas estampadas por la librista guantanamera fueron las de mayor consonancia a tenor con la tabla de mil puntos por la cual se mide el desempeño de tritones y ondinas. Así, Elisbeth, de 1.65 metros y 58 kg de peso logró 784 puntos en 200 metros por sus 2:02.48 minutos (marca A para Toronto). También mereció las más altas notas de todas las ondinas de 15 o más años de edad en 400 al sumar 735 por su 4:24.56, y 722 en 100 con 58.04 segundos. La cuarta dorada fue en 50 (26.99 segundos), válidos para 679 unidades.

Con cuatro vellocinos en su haber y la quimera de ubicarse entre las finalistas de la cita multideportiva continental, Elisbeth accedió a revelar algunos detalles de su carrera a Cubasí:

**¿Por qué en las distancias de medio fondo concentras tus potencialidades?**

“Inicié en el estilo libre porque justo ahí afloraron primero los resultados. Siempre me gustaron los 200 y 400 metros, consideradas distancias de medio fondo. Debe ser por la combinación de potencia y resistencia. Muy importante en mis progresos ha sido mi entrenadora Miagmary Calderón, quien también fue fondista.”

**¿Cuántos kilómetros sueles nadar a tono con la etapa de preparación y qué aspiraciones tienes de cara al futuro inmediato?**

“En etapa general nado un máximo de 75 kilómetros semanales, luego en la llamada puesta en forma disminuyo los volúmenes y trabajo la intensidad. Eso se traduce en 34. Aspiraciones... ser finalista en Toronto y luego mejorar mis registros del Mundial de Barcelona 2013 en el de Rusia.”

**Un año 2014 de mucha progresión, ¿la fórmula?**

“Intensidad, transité por un año de preparación constante para varias competencias fundamentales, la primera de ellas los II Juegos Olímpicos de la Juventud en Nanjing. Allí resultó ser donde primero hice 2:02 y fracción. Luego competí en el Festival Panamericano de México, y aunque allí nadé 50, 100 y 200, en esta última distancia, mi fuerte, la altura me afectó y no salió un buen crono.”

**Equilibrio entre virtudes y elementos por pulir...**

"La brazada y el pateo son mis mayores recursos, especialmente el pateo pues contribuye mucho al desplazamiento en el agua. Debo mejorar técnicamente en la arrancada y la vuelta. En la primera imprimirle mayor potencia e impulso a la tirada, pues caigo muy cerca, y en el giro no pegarme tanto y luego "delfinear" (movimiento oscilatorio subacuático) mejor, pues salgo a bracear muy pronto y eso limita mis fuerzas."

A propósito de su periodo preparatorio Elisbeth, junto al espaldista armando Barreras encabeza el grupo de cinco nadadores que establecerán una base de entrenamiento por tres semanas en el Albergue Olímpico de Salinas, ubicado en el sureste de Puerto Rico, a donde viajarán el próximo 19 de abril junto a Luis Vega, Ihosvany López y Christian Ricardo, bajo la égida de Luisa María Mojarrieta y Migmary Calderón.

De vuelta a Toronto, para los principales exponentes de la natación cubana la expectativa sobre su posible presencia en los registros de inscripción persiste, pues incluso aún con la marca A hay que esperar por el ranking que oficialice la ODEPA para ocupar las plazas en cada evento.

---