



► La deportista chilena Katherine Wollermann logró la medalla dorada en la jornada final de la cita paralímpica.

## Juegos Paralímpicos

# Los pilares de Katherine Wollermann en su camino a lo más alto en París

**Claudia Gárate** y Juan Ignacio Concha son dos de los más fieles escuderos de la campeona paralímpica. Aquí cuentan los detalles de la preparación que llevó al oro a la deportista oriunda de Chiguayante.

**Carlos González Lucay**

"Siento agradecimiento de toda la gente que trabajó detrás para obtener esto. Hoy en día soy la cara visible, pero muy agradecida de toda la gente que hoy día me apoya: mi cuerpo técnico, mi cuerpo médico, mi cuerpo familia, mi cuerpo de amigos. Creo que todos han construido y algo y han sumado para que esto se haga real".

Con estas palabras, Katherine Wollermann reconoció a su entorno tras conseguir el primer oro paralímpico en los Juegos de París. Detrás esa gratitud, hay un proceso que hoy tiene a dos personas claves en su trayectoria: el kinesiólogo y entrenador Juan Ignacio Concha y la enfermera Claudia Gárate, pilares en este proceso. Esta última se ha convertido en su brazo derecho y una de sus personas más cercanas. "Nos conocimos en 2017, yo trabajaba en Teletón y con el Comité Paralímpico también, desde los Juegos de Santiago 2014. Entonces me pidieron acompañar a una atleta que necesitaba más asistencia en los campeonatos y ahí empecé a viajar con el equipo. Hace 7 años, ya", recuerda.

Precisamente, uno de los aspectos donde más atención se ha puesto es la condición de espasticidad de la deportista, pues provoca desmayos producto del gran esfuerzo físico que realiza en las finales. "Más que desma-

yarse siempre es como por la espasticidad, es como lo que falla y en el fondo ahí el equilibrio del bote, se cae al agua. Antes se demostraban más en sacarla, pero ahora ya la conocen y prácticamente están todos pendientes del término de su carrera. Entonces, ya es más controlable", cuenta.

El rol de la profesional es fundamental en ese aspecto. "Nosotros estamos ahí pendientes del área médica, de avisar antes de las competencias, revisar el lugar por donde van a sacarla, donde están los salvavidas. Hacemos todo ese trabajo antes de las competencias", detalla sobre el proceso con la deportista, que se ha convertido en una gran amiga. "Con los años, ahora obviamente hay una amistad, un cariño; un trabajo con el equipo también, con el resto de los deportistas cuando viajamos...", destaca.

Dentro de esas funciones hay otras como la aplicación de técnicas orientales: "Yo le hago acupuntura. Antes no teníamos kinesiólogo, así que aplicábamos sesiones. Yo soy médico chino, entonces aplicábamos tuina, que es masaje chino, con ventosas y acupuntura. Y después la Katy en Concepción también tiene su equipo y hace terapias para su preparación".

### Kinesiólogo y coach

Juan Ignacio Concha comenzó como kine-

siólogo, pero se transformó también en una suerte de entrenador y compañero de prácticas de la campeona paralímpica. "El año pasado empecé a participar con el equipo de Paracanotaje, como kinesiólogo, y también apoyando en los entrenamientos un chico de Talca, Franco Gutiérrez. Y este año me dieron la oportunidad de poder participar en esta preparación. Todo esto guiado con los entrenamientos del técnico nacional, Ariel Rubilar. Él nos guiaba en los entrenamientos y yo ahí participaba como kinesiólogo y sparring de Katherine en la preparación", detalla.

En los últimos meses este trabajo se acentuó. "Esta preparación la comenzamos a mediados de julio, en un concentrado en Poznań. Ahí inició con algún inconveniente, pero pudimos salir adelante. Tuvimos problemas con el equipaje, no pudimos entrenar bien la primera semana, pero una vez ya organizando todo, comenzamos bien la preparación la semana siguiente", recordó.

Dentro de ese proceso, se sumaron al concentrado en Mulhouse. "Fuimos bien acogidos, el lugar es hermoso. Tuvimos la ayuda de un coordinador llamado Sebastián, quien nos ayudó muchísimo. Pudimos hacer una buena preparación en ese lugar. Y después, ya rematando última semana acá en París", expresó.

La rutina también incluye una ardua preparación. "Generalmente nuestro entrenamiento era en la mañana, dos horas de agua; después al mediodía, otra sesión, pero de gimnasio. Ahí también estábamos dos horas aproximadamente, y luego dos horas de agua durante la tarde", describe.

"Eso digamos enfocado al kayak, digamos. Porque también hay otra parte de la preparación, que es las sesiones de masoterapia, las sesiones de flexibilidad y elongación, las sesiones psicológicas, en las que también estaba trabajando Katherine. Eso también es parte del entrenamiento", apunta.

Dentro de todo su círculo existía la convicción de que se podía lograr el oro. "Trabajamos el calentamiento y también cómo iba a preparar su carrera. Y ya veíamos en Mulhouse, con los tiempos que estaba marcando, que iba a ser una muy buena participación acá en París. Y eso nos tenía expectantes. Y así se vio. Por ejemplo, en Mulhouse, estaba entrenando una salida fuerte, manteniendo la mitad de carrera y levantando el final. Cuando fue el heat clasificatorio, vimos que hizo esa carrera, pero soltó el final. Y ahí dijimos, 'ya, tiene para el oro'. Y cuando la vimos correr la final y lo hizo así, dijimos, 'esto es cómo lo preparó, esto fue como lo trabajamos'. Y eso es la satisfacción y lo que te hace depositar la fe en el proceso". ●