



A una semana de la medalla conseguida en la cita planetaria

Las definiciones que llevaron a Katherinne Wollermann a ser una mujer de oro en París 2024

La paracanoísta repasa las claves de su carrera deportiva. Alimentación, entrenamientos en el extranjero y aportes en servicios de parte de sus auspiciadores asoman como aspectos esenciales en su carrera.

Por Nicolás Arrau Álvarez / nicolas.alvarez@diariodelsur.cl

Inmensa en París. Lo fue hace una semana, en la jornada final de los Juegos Paralímpicos 2024. Tras una carrera electrizante de 200 metros en aguas francesas, Katherinne Wollermann dejó con la plata a la ucraniana Maryna Mazhula y con el bronce a la alemana Edina Mueller, para por fin consagrarse con una medalla de oro obtenida en un lapso de 51 segundos y 95 centésimas, un récord mundial paralímpico que hacen de la canoísta una de las grandes deportistas en la historia de Chile. Todo esto, por supuesto, no fue causa del azar, porque quien conoce su historia sabe de su cuarto lugar en Río 2016 y el bronce conseguido en Tokio 2020, es decir, una carrera de años que poco a poco floreció en el ámbito olímpico.

Via WhatsApp, y en medio de una semana copadísima por entrevistas, Wollermann atiende a EL SUR para repasar las claves de su éxito. El roce con campeones mundiales, los entrenamientos en el extranjero, su dieta estricta, la metodología de sus entrenamientos y la determinación a la hora de ir en busca de auspiciadores son parte de los componentes que con el tiempo ayudaron a catapultar un éxito que perseguirá, por lo pronto, en Los Ángeles 2028 y Brisbane 2032.

2028

será el año de los próximos Juegos Olímpicos y Paralímpicos. Se celebrarán en Los Ángeles y son parte de la nueva meta de la chiguayantina.

Una alimentación contundente desde primera hora

Un elemento clave en el éxito de Katherinne Wollermann es, sin duda, la alimentación. Ríe al momento de la pregunta, pero de inmediato cuenta que en las mañanas suele consumir tres huevos, una palta, aceitunas, tomates, alguna proleína —esto último sobre todo si el hambre es grande—, más yogurth o avena. "Los desayunos suelen ser bien contundentes", dice, para luego mencionar chocolates antes de la colación de media mañana.

En ese instante del día destaca el aporte de alguna proteína, leche acompañada con frutas, hasta que en el almuerzo llega el turno de proteínas que pueden ser dos trozos de

pollo del porte de una mano, además del carbohidrato y las verduras, "que son a elección libre". Eso lo repite en la cena. Ya a las 22:00 horas termina de comer un yogurth con almendras y creatina, lo único que toma como suplemento, junto a vitaminas como magnesio, del complejo B, sulfato ferroso, entre otras, lo que también se combina con verduras de distintos colores.

"Son muchas cosas. Hay una alta inversión en lo que es alimentación, ya que al mes puedo llegar a gastar \$400 mil o \$500 mil para poder alimentarme de la forma que necesito", señala la paracanoísta.



“ No sé si repetiré esto, porque hoy este es mi presente, pero hay que ver paso a paso porque Wollermann está hecha para muchas cosas, construyendo y deconstruyendo para lograr que el proceso finalice de la mejor manera posible. ”

En estos juegos, la deportista local logró hacerse de un récord mundial y paralímpico.

Meses intensos en Brasil y la relación con campeones mundiales

"La verdad es que a veces estoy tres o cuatro meses en Brasil, en donde hago un entrenamiento específico que es de volumen. Luego llego a Chile al entrenamiento de intensidades a intervalos. Son entrenamientos combinados que se van haciendo para lograr el resultado", cuenta la medallista olímpica, quien destaca el impacto que ha tenido en su desempeño el roce con campeones mundiales en el extranjero, como la neozelandesa Lisa Carrington.

Cuenta que en Brasil, por ejemplo, ha podido generar otras habilidades y herramientas que sólo se obtienen gracias a la relación con deportistas de élite, hombres y mujeres "que son

mucho más rápidos y que cuentan con otras metodologías asociadas a freno, cargas y horas de trabajo". Todo ese volumen, agrega, es el que ayuda en cuanto a técnica, físico y alimentación, "detalles que uno va mirando y que se van haciendo la diferencia". "Ese roce con campeones mundiales es súper importante, totalmente, ya que se necesita nivel para alcanzar nivel", recalca la chiguayantina.

Los entrenamientos de Wollermann parten —en un día común— a las 08:00 horas. La jornada se divide en tres sesiones: activación, que va desde ese instante hasta las 11:00 horas; otra de trabajo específico en agua y tierra, entre 15:00 y 17:00 horas; y elongación y flexibilidad en la noche, más masoterapia, acupuntura y sauna, que se utiliza una o dos veces por semana.



La paracanoísta y su equipo. Dice que su apoyo es fundamental.

Ver el deporte como un trabajo y no como hobby

Katherinne Wollermann tampoco deja de lado factores personales que tienen que ver con la perseverancia, la disciplina, la constancia y el hecho de permanecer en la actividad, "ya que esas son las cosas que finalmente te llevan al éxito, no sólo entrenar un día lunes, un miércoles o un viernes". Para ella, su deporte es más bien un trabajo, no un hobby.

"En la medida en que cumpro protocolarmente todas las cosas que se me asignan y cuido de mi cuerpo, cosa que debo hacer porque con eso trabajo, obtengo resultados", subraya la paracanoísta.

A modo de resumen, aclara que para llegar al éxito alcanzado en los Juegos Pa-

ralímpicos París 2024 fue clave generar una construcción constante, en medio de un contexto en el que no siempre están los medios, "pero si alguien que siempre te va a apoyar, como en este caso mi mamá o mi familia, en una consecución de acciones que llevan a un determinado objetivo. No es una cosa por sí sola".

Con todo eso, proyecta una gran participación en Los Ángeles 2028 o Brisbane 2032, que se celebrará en Australia. "No sé si repetiré esto, porque hoy este es mi presente, pero hay que ver paso a paso porque Wollermann está hecha para muchas cosas, construyendo y deconstruyendo para lograr que el proceso finalice de la mejor manera. Hay Wollermann para rato", precisa.

51

segundos y 95 centésimas bastaron para catapultar el nombre de Katherinne Wollermann en París 2024.

Wollermann conquistó los últimos Juegos Paralímpicos en la jornada final.



Determinación a la hora de buscar auspicios

A la hora de hablar de apoyos privados, la medallista de oro aclara que cuenta con cuatro: Antofagasta Minerales, Mundo Pacífico, Kinetic y Jantex Plastex, auspiciador proveniente de Eslovenia. Pese a todo, insiste en que dada la alta inversión que significa practicar su deporte siempre se necesita más, "y muchas veces tampoco alcanza con lo que tenemos para solventar todos los gastos en los que incurro, porque yo he pagado, por ejemplo, la masoterapia, la acupuntura o el sauna".

Agradece, eso sí, que sus auspiciadores le hayan ido facilitando elementos que le ayudan en el desempeño del día a día,

"con un servicio que prestan en el sentido de que me cubren las necesidades", es decir, más que recursos, entregan materiales que pueden estar asociados a su embarcación. Es clara también en decir que la llegada a los auspiciadores se logró, fundamentalmente, a través de la obtención de resultados, "porque eso es lo que avalla lo que uno genera en el día a día, es decir, es igual que la beca Proddar, ya que si tú no tienes resultados, no obtienes la beca".

En lo público, destaca el rol que ha jugado el municipio de Chiguayante respecto a gastos relacionados a traslados, aunque en un momento también le

consiguieron una pala. Si bien ese apoyo se profundizó desde 2019, aclara que hoy no ha requerido grandes recursos por parte de la municipalidad, "pero siempre me han apoyado cuando los he necesitado".

Ya en una visión más general sobre los apoyos, cree que hay un punto que pasa por la falta de educación en cuanto a la forma en cómo se llegan a resolver los tipos de ayudas, en otras palabras, no es que en el ecosistema deportivo falten actores dispuestos a dar una mano. "Es fácil decir 'no tengo apoyo, pobre de mí, soy la víctima de esto', pero si no te educas en cuanto a los procesos legislativos, en

cuanto a las políticas públicas o sobre los mecanismos para adquirir recursos, será mucho más difícil conseguirlos. En ese caso, mejor quejarse y ver si llega algo, en vez de construirme y ver si puedo lograr algún recurso", enfatiza Wollermann, quien aclara que en estos tiempos existen a nivel regional y nacional muchas fórmulas para hacerse de apoyos.

Para llegar al municipio, por ejemplo, recuerda que primeramente fue ella quien se acercó para ser recibida y hablar con el alcalde, "todo protocolarmente bien hecho para luego decirles 'yo estoy aquí, sé lo que hago y sé dónde voy a llegar', siempre desde la realidad".

El apoyo de la Municipalidad de Chiguayante se comenzó a profundizar a partir de 2019. Recursos destinados a traslado fueron importantes.