

# Los secretos detrás de la leyenda de Alberto Abarza

El para nadador cosechó tres bronceces en los Juegos Paralímpicos de París, coronando un trabajo de larga data en el que su hermana Millaray y el coach Cristián Espíndola son claves.

Por **Carlos González Lucaj**, enviado especial a París

A sus 39 años, Alberto Abarza se va de París convertido en una leyenda. Sus tres medallas de bronce en los Juegos Paralímpicos lo transformaron en el primer para deportista chileno en sumar preseas en dos eventos distintos, pues acumula seis entre Tokio y esta edición.

Precisamente, este éxito va ligado a un intenso trabajo de mucho tiempo y a una sólida estructura detrás, donde su hermana Millaray y su técnico Cristián Espíndola han sido fundamentales en este desarrollo. “Vamos a cumplir unos 10 años juntos en el alto rendimiento. Porque toda la vida, en verdad, hemos estado juntos para todos lados, para Teletón... Pero en el alto rendimiento ya llevamos unos dos años, como mucho más unidos, para arriba y para abajo todos los días”, cuenta la mujer de 34 años.

Su rol es clave: “Soy la asistente del Beto, en el agua yo le doy la partida. La partida es algo súper importante. Si lo suelto antes o lo dejo con el pie más arriba o más abajo, lo pueden descalificar. Eso quiere decir que si lo descalifican perdemos cuatro años de preparación, no podemos competir. Entonces, hay una presión bien importante”.

Sus funciones no se remiten solo a lo deportivo, sino que también a lo cotidiano. “Yo aparte soy la que en el día a día lo viste, lo desviste, le cambia la ropa, lo lleva a entrenar, vamos a la preparación física... Me entiendo con Cristián, que es el entrenador, con la masoterapeuta, con la kinesióloga. También paso a ser una especie de manager, porque le veo los temas dentro y fuera del agua. Temas familiares, de trabajo, contratos y cosas así. Y aparte estamos en el agua con él”, detalla.

Y esa llegada al alto rendimiento se provocó por razones médicas. “Hace unos 13 años a Alberto le dio un preinfarto y tenía que retomar la natación por un tema de salud. Ahí le vieron que tenía cualidades para el alto rendimiento y esto le beneficiaba médicamente. Nos metimos y poquito a poquito ya era campeón nacional, luego Panamericano y así”, explica la joven, quien desde muy temprana edad trabajó en distintos lugares, pero que hoy está ciento por ciento dedicada a su hermano.

Espíndola explica que la función de ella es clave y lo compara con lo que sucede en el staff de disciplinas colectivas. “El rol que le recae a Millaray es un poco lo que se busca en un cuer-



“Fui más feliz acá en París que en Tokio. Estar con mis hijas y sentir esa motivación es tremendo. Que tus hijas te vean nadar es fabuloso”.

### Alberto Abarza, medallista paralímpico chileno

“Soy la asistente del Beto, en el agua yo le doy la partida. Si lo suelto antes o lo dejo con el pie más arriba o más abajo, lo pueden descalificar”.

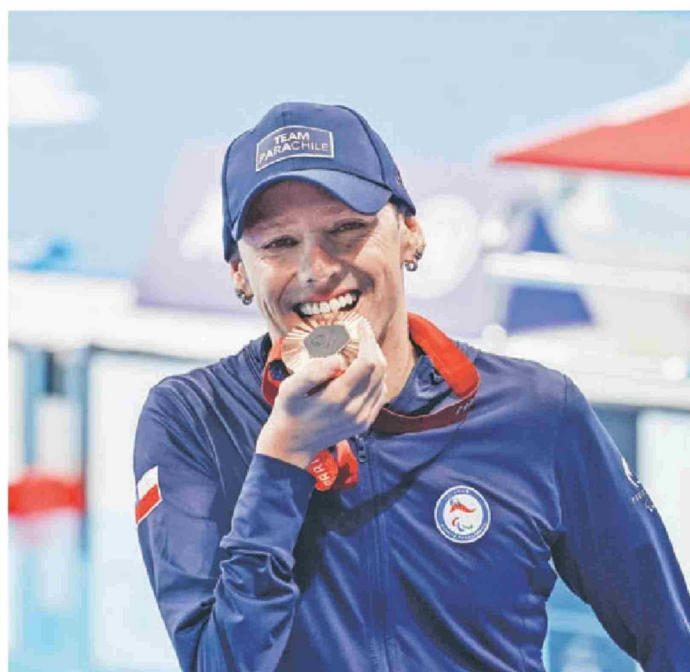
### Millaray Abarza, hermana y asistente de Alberto Abarza

“El rol que le recae a Millaray es un poco lo que se busca en un cuerpo técnico; me permite tomar decisiones dentro de la planificación”.

### Cristián Espíndola, entrenador de Alberto Abarza

po técnico: alguien que sepa tanto como organizar los tiempos, tomar decisiones de logística, contención emocional, detección temprana del estrés y todo eso. Es como cumplir un rol de manager, hermana y psicóloga, y a mí me nutre de una información valiosísima, que a mí me permite tomar muy buenas decisiones dentro de la planificación y los ajustes que debo ir haciendo”, describe el profesional, quien ha ido moldeando la carrera de su dirigido desde la biomecánica.

En ese sentido, el coach lo ejemplifica de la siguiente manera: “Ella nos advierte por la mañana en periodos de competencia, como este, cómo pasó la noche, cómo se levantó en la mañana, qué tal estuvo la calidad del desayuno y yo hago los ajustes en el entrenamiento. Su rol es fundamental”.



### El camino al podio

Para Beto, el proceso rumbo a París fue muy especial en todo sentido. “Veamos lejano el podio, pero se nos fue acercando, fuimos viendo cómo se estaban dando las cosas, bajamos seis segundos, cinco segundos en la prueba del 200, bajamos cinco segundos”, profundiza.

Desde lo emotivo, esta participación lo marcó más que cualquier otra. “Creo que hoy cumplí un sueño, que era que mis dos hijas estuvieran acompañándome en unos Juegos Paralímpicos. En Tokio no pudieron estar por la pandemia, en Río estuvo mi hija mayor, pero ahora tenía a mi hija chiquitita. Entonces, también agradezco que las dos mamás las hayan traído. Soy un bendecido de que mis hijas se lleven bien, se pudieran juntar por verme contento. Tengo una familia hermosa, ya que también pudo estar mi mamá en estas competencias. No cambiaría nada de lo que tuvimos acá en París, ni siquiera por Tokio”, confiesa.

Y se detiene en este punto, con bastante emoción. “Fui más feliz acá en París. Estar con mis hijas y sentir esa motivación es tremendo. Que tus hijas te vean nadar es fabuloso”.

### EL DÍA DE LOS CHILENOS

Hoy	
05.35	Marion Serrano (para powerlifting)
06.25	Katherine Wollermann (para canotaje)

### MEDALLERO

	País			Medalla		
1 <sup>o</sup>	China	94	73	49		
2 <sup>o</sup>	Gran Bretaña	47	42	31		
3 <sup>o</sup>	Estados Unidos	36	41	25		
4 <sup>o</sup>	Países Bajos	26	17	12		
5 <sup>o</sup>	Italia	24	15	32		
6 <sup>o</sup>	Brasil	23	25	38		
7 <sup>o</sup>	Ucrania	21	26	32		
8 <sup>o</sup>	Francia	19	27	28		
9 <sup>o</sup>	Australia	18	16	28		
10 <sup>o</sup>	Japón	14	10	15		
72 <sup>o</sup>	Chile	0	0	4		