

►► **JUEGOS.** El mallorquín ya trabaja en su puesta a punto de cara a la gran cita olímpica de 2012

Entrenamiento

Diferenciado

El trabajo de Sete Benavides durante el próximo año se desarrolla tanto en el agua como fuera de ella. El mallorquín tiene establecido un 65% del entrenamiento en el agua, mientras que el otro 35% lo realizará lejos de la piragua.

Preparación

Progresiva

Sete se ejercitará con sesiones largas de 5.000 metros para ir rebajando progresivamente. El objetivo de la preparación es conseguir el fondo necesario para a continuación centrarse en la velocidad que requiere su modalidad.



Fernando Fernández

La vida de Sete Benavides ha dado un vuelco total. Un 2011 perfecto –campeón de España sub 23 y absoluto, plata en el Europeo, bronce y quinto por relevos en el Mundial– ha convertido al palista del Real Club Náutico del Port de Pollença en la referencia nacional en C-1 200 metros y se ha visto rubricado con un billete olímpico que a sus veinte años convierte al joven que puso fin al reinado de David Cal en el primer palista balear que estará en unos Juegos.

Pero para Sete no hay tregua, y la fecha del 10 de agosto de 2012 se ha convertido en un objetivo ya trazado pese a la lejanía en el calendario. En compañía de su entrenador, Kiko Martín, sigue echándole horas en el Lago Esperanza y ha diseñado un plan de trabajo que tiene un objetivo: luchar por una medalla olímpica. «A Londres vamos a disfrutar de la experiencia, pero también a por el oro. Es una oportunidad única, y si las sensaciones son las mismas que en el Mundial o el Europeo, ¿por qué no?», asegura uno de los contados deportistas isleños que tiene garantizada su presencia en la gran cita de 2012.

Equipo

Sete y Kiko forman un equipo perfecto. «Él es el 50% de todo esto», confiesa el palista, que ya tuvo una excelente toma de contacto con el que puede ser escenario de su consagración. El Preolímpico celebrado en el canal de Eton Dorney trajo consigo un bronce que resulta un buen presagio. Pero para escalar al podio en Londres 2012 hay mucho trabajo por delante. Tanto, que hasta el próximo agosto, Sete apenas gozará de unos contados días de descanso por Navidad. «Me esperan nueve meses duros, pero no tanto como 2011. Tuve que coger varios picos de forma para llegar bien al



Sete Benavides, en una imagen captada en su centro de trabajo. ■ Fotos: MIQUEL ÀNGEL CAÑELLAS

REFERENCIA
Benavides considera al multicampeón gallego David Cal «un ejemplo a seguir» dentro de su especialidad

Europeo y al Mundial, o al clasificatorio previo... pero creo que valdrá la pena», dice el pupilo de Kiko Martín, la persona que «insistía en que me esforzara, que llegáramos los resultados. Y en un año nos ha cambiado la vida... ¡somos olímpicos!», exclamaba el vigente subcampeón de Europa y bronce



Examen

Continuo

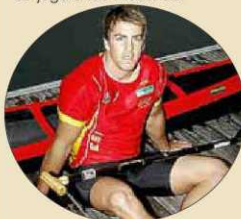
El palista del Port de Pollença se verá sometido a análisis y pruebas de esfuerzo mensuales para garantizar sus mejores condiciones físicas. En lo que hace referencia a la dieta, Sete tendrá unos menús vigilados en los días previos a la competición.



Técnica

Específica

Eton Dorney, donde se celebrarán las pruebas de piragüismo durante los Juegos, tiene un viento de diestro, lo que obliga a Benavides a trabajar esta circunstancia por su condición de zurdo. Los días 11 y 12 de agosto de 2012 se jugará las medallas.



Concentraciones

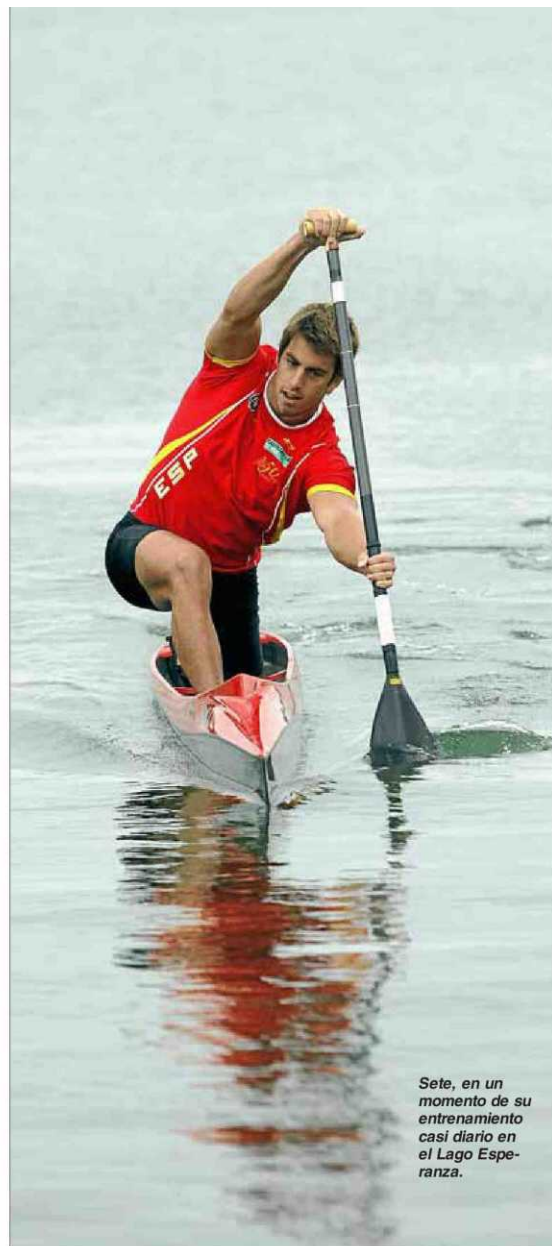
Periódicas

Sete se ejercita habitualmente en el Lago Esperanza, pero como miembro del equipo nacional acudiría a una serie de encuentros con el resto del combinado español. El Centro de Alto Rendimiento de Sierra Nevada será el escenario de uno de los 'stage'.

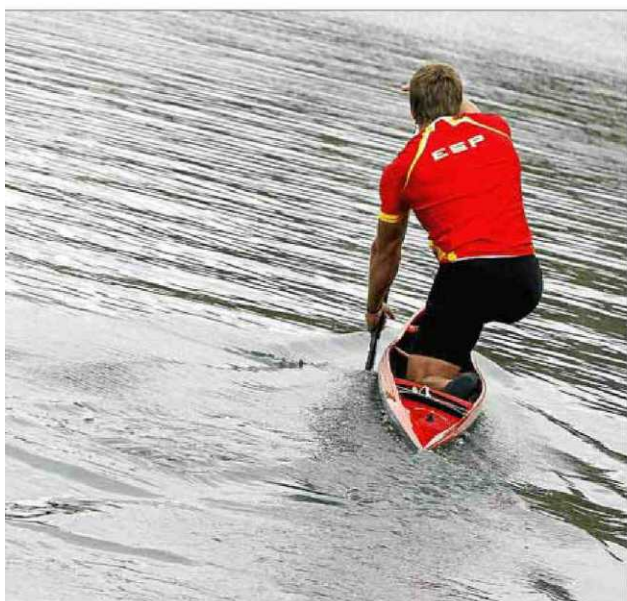
Respaldo

Técnico y personal

Kiko Martín es el entrenador de Sete, aunque su tarea va más allá de las directrices en la preparación, ya que también le ayuda en otras facetas de la vida. «Kiko es el 50% de todo», dice Sete. Una afirmación que denota la gran sintonía entre palista y entrenador.



Sete, en un momento de su entrenamiento casi diario en el Lago Esperanza.



RETO

El palista del Port de Pollença se ha fijado el podio como meta tras una temporada 2011 en la que ha convertido el cajón en su hábitat

fuerzo (tres en la temporada), una dieta controlada, junto al trabajo de gimnasio, Nordic Walking, gimnasia sueca, yoga, carrera en cinta, natación o ciclismo son algunos de los ejes. Igual que concentraciones. En altura espera Sierra Nevada, donde potenciará el físico. Y en abril o mayo, el canal olímpico de Eton. Allí quieren llegar dos semanas antes de los Juegos, «para abstraernos y concentrarnos mejor».

Pertenecer a un Centro de Tecnificación Nacional, dependiente del CSD y la Federación Balear de Piragüismo (Lago Esperanza) y disponer de Beca ADO dan alas a Sete Benavides y Kiko Martín, que gracias al apoyo del Hotel Boccaccio, el Gimnasio Alcudia Sport, Nelo, Brasca, Illesport o el Náutico del Port de Pollença han iniciado la senda hacia la gloria olímpica. «Hay que llegar ese día al 100%», insiste un Sete que es consciente de que el oro es posible.

mundialista en una modalidad (C-1 200) acostumbrada al monopolio de David Cal, «un ejemplo a seguir» para Sete.

No se va a dejar nada al aire. Los días 10 y 11 de agosto están en juego la clasificación para la final y las preciadas preseas. El grueso del trabajo está previsto en agua (65%), incrementándose las horas a medida que la primavera se acerque. La velocidad se empezará a tocar con fuerza en marzo, aunque antes, se entrenará y competirá en distancias superiores (5000, 2000, 1000 y 500), que se tocarán en citas nacionales. Así, la intensidad crecerá a medida que se reduzca el número de kilómetros para pulir los 200 metros en la recta final.

Agenda

La rigidez en la canoa, la técnica (movimiento del tronco) y la propulsión (el tamaño y la longitud de la pala son claves) centrarán muchas horas de una agenda que en competición tiene las citas nacionales, además de la Copa del Mundo y el Europeo. El hecho de que el viento en Londres sea de diestro (Sete es zurdo) también conllevará una labor específica.

En tierra también se siembra el éxito de Benavides. Esta labor conforma el 35% del plan de Sete. Análisis mensuales y tests de es-



El deportista mallorquín posa junto a su entrenador, Kiko Martín.