
Pruebas combinadas: La sapiencia de Gabino Arzola y la mirada del psicólogo

02/03/2020



Cuando se hable de la historia de las pruebas combinadas en el atletismo cubano del siglo XXI habrá que mencionar a Gabino Arzola, como también a Gersin Luis, Yolaida Pompa y demás miembros del colectivo técnico de esa área.

La cercanía de los Juegos Olímpicos de Tokio, si en definitiva no los suspenden por causa del Coronavirus, y la necesidad de que nuestras principales cartas de triunfo de realizar la marca exigida en esa especialidad, fijada en respetables (8 350 pts-decatlón) y (6 420-heptatlón) hizo que CubaSi conversara con el entrenador Gabino Arzola y el psicólogo César Montoya sobre nuestros multiplistas:

“En el caso de Yorgelis Rodríguez, en este minuto nuestra principal figura, hicimos una estancia de entrenamiento en Stuttgart, Alemania, con el objetivo de terminar la recuperación y funcionalidad de la operación de la pierna.

Ahora toca trabajar en función de la clasificación olímpica, pues aún ni ella ni Leonel Suárez y Adriana Rodríguez poseen marcas.

Leonel realizó pruebas individuales en el recién finalizado Janet, en tanto Adriana hizo un pentatlón.

De ahí buscaremos vencer un primer objetivo que es competir en la Copa Cuba, con proyección de más de 8 000 pts para Leonel y Adriana en un entorno superior a los 6 200, en función de que la marca clasificatoria de los Juegos Olímpicos está bien difícil en uno y otro sexo”, explicó el timonel.

Con ese modelaje redoblarían los esfuerzos para ir en busca de la marca en Gotzis.

¿En qué estado desde el punto de vista físico se encuentra Yorgelis?

“Yorgelis ya está entrenando, pero a niveles bajos de carga todavía. El objetivo era terminar la recuperación de su pierna. La semana que concluyó comenzamos a ponerle más rigor a su planificación, con un proceso directo hasta

la competencia clasificatoria.

De la pierna ha mostrado mucho avance. Aprovechamos la estancia al máximo y los niveles de funcionabilidad de la pierna. En la Copa Cuba no competiría, pero al igual que sus compañeros iría a buscarlo todo en Gotzis. Hay que mentalizar que ese es el momento de lograrlo, porque tanto los 8 350 de los varones como los 6 420 en el femenino son marcas bien duras”.

¿Leonel?

“Leonel en el Janet hizo el disco, corrió los 400 metros, buscando ver cómo responde a las carreras de velocidad y los saltos producto de su calcificación en los talones. Estamos tratando de ganar unidades en las carreras largas como los 400 y los 1 500, además de su fortaleza habitual en la jabalina, el disco, la pértiga...”

¿En el caso de Adriana?

“Adriana todavía está muy joven. Le falta para alcanzar ese nivel de élite mejorar la técnica en muchas pruebas. Hay que esperar su evolución este año, aunque pienso que puede igualmente superar los 6 400 requeridos en Gotzis”.

¿Expectativas?

“Mis objetivos fundamentales son en este minuto clasificar a los muchachos para los Juegos Olímpicos. En eso estamos enfocados todos, fundamentalmente a Yorgelis. Es la prioridad por todos los problemas que ha presentado y tratar de rescatarla es crucial”.

¿Mantienes la filosofía de perfeccionar aquellas pruebas en las cuáles los muchachos son más fuertes?

“Siempre. El heptatlón tirando contra la tabla de puntuación depende mucho del rendimiento en el salto de altura y la longitud. En el decatión el primer día tiene un alto peso en la altura y la longitud, y el segundo día de la pértiga.

Son pruebas, junto con el disco que definen. El disco es el lanzamiento que más puntos da y estamos trabajando para que Leonel esté lo más próximo posible a los 50 metros. Serían medulares para él, disco, pértiga, jabalina, 1 500. Esa es la estrategia”.

La visión del psicólogo

“Finalizando el primer macro y cercanos a la Copa Cuba, tuvimos el Janet, un medidor importante pues siempre que se compite fuera de La Habana se actualiza la motivación ante otro público, competidores de provincia...Eso nos da una medida de cómo el atleta es capaz de en entornos que producen una excitación nueva, ordenar las acciones.

Lo más importante es que venzan los objetivos trazados para la Copa Cuba, cumplimentando un porcentaje elevado de lo que pudiera representar la segunda estructura (entre el 95-98%).

En términos de sus variables psicológicas algo importante que hemos estado viendo es que la motivación deportiva a medida que se acercan las competencias han comenzado a actualizarse: me interesan las confrontaciones, tengo propósitos que cumplir, el escenario me incita a dar lo mejor de mí... Eso es necesario pues solo así se garantiza que los atletas se exijan y rindan al máximo”, explicó detalladamente César Montoya, al frente del equipo de psicólogos del campo y pista.

“También es importante definir cuáles son las metas por prueba que deben ir a cumplir en términos objetivos. Se trata de hallar una expresión en resultados y rendimientos, los que de alguna manera se han venido cumplimentando de confrontación en confrontación.

En el caso de Adriana, será vital mantener la concentración durante toda la prueba. Si estamos haciendo salto de altura, que un resultado parcial de un intento no tenga repercusión o efecto negativo en los siguientes. Un mal intento puede conllevar incluso si la afecta en demasía a errores técnicos y coordinativos.

Para alegría nuestra lo ha venido logrando, y un ejemplo lo hallamos en una prueba de vallas extraordinaria que hizo hace poco.

Hizo dos carreras. La primera pudo ser mejor el tiempo a pesar de que ganó. Se le dio una retroalimentación o señalamiento enérgico y nos preocupaba cómo iba a reaccionar ante ese estímulo. Sin embargo, comprobamos por su actuar en la segunda carrera lo bien preparada que está a tono con la etapa.

Rebajó los 13 segundos, arrancó a máxima velocidad. Demostró que fue capaz de lidiar con el error anterior, organizarse y sacó a relucir parte de esa piedra angular de nombre autoconfianza que tiene que comenzar a erigirse y mantener durante todo el año”, ahondó el especialista.

“Con Leo se trata de llevarlo poco a poco. Su psiquis siempre ha sido muy positiva, lo mismo que la de Yorgelis, a pesar de tener una temporada 2019 fatal producto de las lesiones.

Briander tiene que romper una barrera que a veces él mismo sitúa y convencerse de que tiene potencial para establecerse en un nivel superior al que arrojan sus registros hasta este minuto”.

Para tener una idea más puntual les ofreceremos una relación de los mejores registros de nuestras principales figuras, además de la marca cúspide estampada en 2019:

Heptatlón

1- Yorgelis Rodríguez: (6 742 de cota personal conseguidos el 27 de mayo de 2018 en Gotzis. Venía con proyección ascendente desde 2012, pero no pudo completar ningún heptatlón en la campaña 2019.

2- Adriana Rodríguez: (Sus 6 113 de los Panamericanos de Lima, Perú, devienen tope personal y de 2019). En ese año hizo acá en La Habana 6 293 no homologados por contar con viento a favor en varias pruebas.

Decatlón

1- Leonel Suárez: Dista Leonel de sus 8 654 ptos cimeros alcanzados acá en La Habana en el 2009. Sin embargo, es un atleta de mucha maestría que, si bien ya vio pasar sus mejores años, aún tiene combustible en el tanque como para clasificar a Tokio. El 2019 lo vio compilar 7 965 unidades en Talence, Francia.

2- Briander Rivero: Su mejor rendimiento oficial (7 858) fue el de los Juegos Centroamericanos y del Caribe de Barranquilla 2018. En la temporada precedente registró 7 708, pero comentábamos que tiene todo el potencial para superar los 8 000 puntos, incluso coquetear con los 8 200.