
Los 70.65 metros de Denia Caballero: El premio a la fe de Raúl Calderón

01/07/2015



Hay deportistas a los cuales los entrenadores con esa mirada aguda y visionaria les apuestan toda su fe. Y el atletismo en los últimos tiempos ha premiado con resultados dos ejemplos de confianza máxima, paciencia, seguimiento.

Dos lanzadoras convertidas en principales figuras, que crecieron a la sombra de otras inmensas, que de hecho, intentan a sangre y fuego mantener el prestigio labrado a fuerza de disparos por la martillista Yipsi Moreno y la discóbola Yarelis Barrios.

Hoy Eladio Hernández y Raúl Calderón, ambos perfeccionistas del componente técnico, miran al futuro con las ambiciones prestas a salirse de la jaula de lanzamientos. Sencillamente cuentan con Yirisleydi Ford y Denia Caballero.

Centrémonos en Caballero, quien el sábado último en el mitin de Bilbao soltó un meteórico disparo de 70. 65 metros. Secuencia de 65.88, 70.65, 63.50, 64.74, x, 64.92, volvieron a dar fe de su estabilidad.

En el plano de lo excelso el hecho de que junto a Hilda Elisa Ramos (70.88) y Maritza Martén (70.68), la

villaclareña de 25 años, 1.76 metros de estatura, 81 kilogramos de peso y doble finalista universal, se convirtió en la tercera antillana en superar la quimera de los 70 metros. La órbita alcanzada por su disco le mereció anteceder a Carmen Romero (69.08) y Yarelis Barrios (68.03) en nuestra notable relación de exponentes en dicha prueba, además de que pone a pensar en serio a la fenomenal croata Sandra Perkovic (70.08) de cara al Mundial de Beijing (22-30 de agosto) y el ocaso del ciclo olímpico en Río de Janeiro 2016.

En Bilbao todo se conjugó, como también en La Habana antes, donde encalló su disco en 69.51. Sucede que el 2015 viene siendo para Denia un año de gracia total. Atesora una decena de disparos por encima de la respetable cota de 65 metros, en el plano psicológico se le ve segura, independientemente de las rivales en cuestión, y sus secuencias denotan que técnicamente ha ido puliendo detalles que le han posibilitado ganar en metros:

“En la competencia había buen clima y simplemente aproveché el ligero aire a favor. En los disparos de calentamiento me preocupaba el círculo, no tiene las mejores condiciones, pero ya tú ves, el sábado lo sentí de maravilla. De hecho al terminar Raúl me abrazó y me dijo... ¡estás escapada! Este año creo que saldré algunas deudas conmigo, con él, con Cuba. Ya era hora de materializar más de ocho años de trabajo juntos en el equipo nacional”, sentenció vía electrónica Caballero, entre las sonrisas y las contracciones sintácticas propias del facebook.

“Me pasé todo este tiempo desde que salí de Montreuil, Francia, puliendo los errores técnicos que había tenido en esa competencia y en Bilbao trabajé mucho mejor técnicamente aunque aún no me estoy moviendo como siempre, porque esta semana es que empieza a notarse el rigor de la etapa especial.

“Además me siento muy rápida y eso me ha imposibilitado todavía coordinar al máximo la primera parte del movimiento de giro con la segunda, especialmente en lo relacionado a la postura idónea en la secuencia de giro”, profundizó Denia, quien este viernes 26 volverá a situarse en el foco de atención en Turku, Finlandia.

VIRTUDES Y HORIZONTES

“Estoy impresionada, mis parámetros de fuerza y explosividad aumentaron, pero no esperaba llevar el disco tan lejos”, sentenció.

En Moscú 2013, donde Denia y Yaimé Pérez (66.23) accedieron a la final, el podio lo coparon Perkovic (67.99), la francesa Melina Robert-Michon (66.28) y Barrios (64.96).

De cara a la justa multideportiva continental en la nación de la hoja de Maple, precisamente su coequipera Pérez y las estadounidenses Shelbi Vaughan (64.52 este año) y Gia Lewis-Smallwood (69.17 de tope personal), se perfilan como los escollos de mayor cuidado de Denia.

“Denia debe mantener esa estabilidad. El objetivo inicial en cada competencia es que al menos debe frisar los 64-65 metros. Búsqueda de un impulso final idóneo, darle el mejor ángulo de salida posible a su disco y optimizar el trabajo con los apoyos en el último momento del giro conjugado con la postura, son detalles técnicos que

buscamos mejorar”, concluyó en conversación previa con Cubasí su preparador Raúl Calderón.

Claro es lógico siempre enfocarse en los elementos que aún deben perfeccionarse. Pero es incuestionable, los 70.65 metros así lo refrendan, el hecho de que virtudes posee a granel. Si bien no es una discóbola de elevada talla, suple los centímetros de menos en su estatura con la explosividad y velocidad de su giro. Con la inversión de los apoyos en el 2011, comenzó a ganar en longitud de sus envíos.

El componente físico también se ha convertido en fortaleza. El aumento de la masa muscular no ha significado reducción alguna de la rapidez al moverse dentro del círculo, sus por cientos de grasa están fijados en niveles aceptables y la adrenalina propia de la competitividad de Yarelis, también la ha heredado con fidelidad.

Bilbao también dejó otros flashazos de éxito para nuestros exponentes, aunque los registros patentados no hayan sido de relieve supremo. Entre los principales resultados se encontró el estreno oficial en la categoría elite del salto de longitud del triplista Pedro Pablo Pichardo, líder gracias a estirón de 7.81. Cuatro intentos realizó el santiaguero: (7.59, 7.81, 7.76 y 7.63). Su prueba estrella transcurrió por cauces tranquilos con la incursión del juvenil Lázaro Martínez, quien con 16.31 fue superado por el también antillano Alexis Copello (no compite bajo el auspicio de la Federación Cubana), ganador con estirón de 16.81. Tercero fue el israelí Yochai Halevi (15.97).

Jorge Fernández (60.55) se impuso en el lanzamiento del disco, pero se retiró de la competencia lastimado tras su tercer intento producto de una torcedura de pie.

Roberto Skyers se apuntó el único doblete al dominar los 100 y el doble hectómetro. En la prueba reina cronometró 10.28 segundos (había corrido 10.32 en semifinales) para superar a Jonathan Okeudo Nmaju (10.31) y Metu Obinna (10.43).

Mientras que en los 200 marcó 20.98 y tuvo en el nigeriano Obinna (21.10) y en el británico Andre Wright (21.35) a sus más cercanos perseguidores.

Rose Mary Almaza (2:00.49) y Sahily Diago (2:01.26) hicieron el uno-dos en los 800m entre las damas mientras que Andy González fue tercero con 1:47.29 entre los chicos, escoltando a los africanos Nader Ver Handel (1:45.83) y Rynhardt Van Rensburg (1:46.78).