
Denia Caballero: «No puedo conformarme con decir que voy a ser finalista»

06/08/2015



Muchas miradas quedaron fijadas en ella cuando Denia Caballero salía disco en mano al círculo de lanzamientos en el estadio de York, sede de los XVII Juegos Panamericanos.

Su porte de mulata cubana, con 1,75 metros de estatura y puro músculo, se sumaba al atractivo de ver en acción a la líder del ranking de la temporada.

La santaclareña de 25 años no defraudó. Conquistó un título con que se ratificó apta para defender el deseo de una presea en el Campeonato Mundial que enfrentará a finales de agosto en Beijing.

«No puedo conformarme con decir que voy a ser finalista, tengo que ser medallista y si es el oro mejor», enfatizó entonces sin sombra de altanería y acompañada de la sonrisa que le iluminó tras su coronación continental.

Probada en saltos y eventos múltiples antes de enamorarse del disco, reconoció cuánto se “pierde” de la vida común por las exigencias del deporte y lloró por la abuelita enferma a quien dedicó la tarea cumplida en suelo canadiense.

Inmersa en la más encumbrada de sus campañas, con un disparo de 70,65 metros que desde junio le puso en la cima del orbe, Denia confesó a JIT añoranzas y sacrificios, recordó sus inicios y habló sobre todo de futuro.

¿Qué esperas de Beijing?

No quedarme por debajo de mi rendimiento, o sea solo ser finalista cuando sé que puedo lograr una medalla.

¿La croata Sandra Perkovic?

Es muy buena compitiendo, y no por gusto se le considera la mejor del mundo. Lanzas y ella casi siempre responde con un disparo más duro, porque no se da por vencida, pero eso no me impresiona. Es una persona igual que cualquier otra.

Como soy la primera del ranking, en la Liga del Diamante de Lausana salió a “matarme” y resulta que a ella la “mató” mi compañera Yaimé Pérez. Ese día se mostró muy desesperada tratando de comportarse como lo que es, y no resultó como siempre.

¿Qué otro sueño en el horizonte?

Tengo en mente romper el récord nacional (70,88 metros de Hilda Elisa Ramos en 1992), y estoy enfocada en eso porque sé que puedo, aunque los récords no se persiguen. No lo hice con los 70,65 y salieron.

¿Por qué el disco?

Mi primera especialidad fue el salto largo, y aunque no era mala tuve problemas en las tibias y decidieron cambiarme para eventos múltiples. Entonces tenía buenos los saltos y los lanzamientos, pero no me acompañaba nada la resistencia.

Los entrenadores de la ESPA me vieron condiciones porque estaba más “fuertecita” y me ponían a tirar piedras a ver si en lanzamientos llegaba más lejos y aquí estoy.

¿Cuándo te trasladas a La Habana?

A los 16 años, después de terminar el primer cadete en Villa Clara la profesora Hilda Elisa me hizo la captación. Entrené con ella un año y al siguiente pasó al equipo nacional y nosotras seguimos con Orlando, y así fue

mientras fui juvenil. Cuando subo al equipo nacional fue directamente con Raúl Calderón.

¿Fue brusco el ascenso al equipo grande?

En el juvenil era la estrella, pero entre mayores eso cambió, porque siempre tuve a Yarelis Barrios delante, aunque ella me ayudó mucho, me apoyó, me dio ánimos y consejos, y fue una de las primeras que confió en mí, aparte de Raúl. Siempre creyó en mis posibilidades.

¿Cuánto aprendiste a su lado?

Muchísimo. Toda la combatividad que tengo en estos momentos se la debo ella, lo mismo que buscar un primer lanzamiento muy bueno, aunque no siempre sale.

Eso te permite impresionar, y hasta ahora me ha dado muy buenos resultados, porque las rivales se desesperan y a veces se van de competencia.

¿Cómo asumes cada compromiso?

No me gusta perder, a ningún atleta le gusta, y cada vez salgo al círculo lo hago convencida de que tengo que ganar, esa es siempre mi meta. Me convierto, no tengo nada que ver con la Denia que soy, me pongo súper agresiva y la meta es siempre el primer lugar, aunque sabemos que siempre llevamos las dos bolsitas y hay que saber perder.

¿Qué es lo peor de los entrenamientos?

En la etapa de fuerza máxima es horrible hacer técnica, porque hay mucho volumen. He llegado a hacer más de 160 lanzamientos en la mañana y por la tarde, después de las pesas, puedo hacer más de 90 o 95 especiales... Y al otro día lo mismo.

Ya no pienso en eso, porque aunque no quieras tienes que seguir, y soy muy disciplinada, que es la clave de todo atleta. Sin eso no llegas a ningún lugar.

¿Qué prefieres después del entrenamiento?

Me encanta dormir y ver televisión. No soy de las que sale a fiestas, excepto algún que otro día, porque la vida del

atleta es muy limitada y hay que aprovecharla. Entreno todos los días y el fin de semana no tengo fuerzas para salir. Por eso busco descansar todo lo posible, y veo la televisión acostada.

Me encantan las series de ciencia ficción, de vampiros, de hombres lobos, y he visto casi todas las películas de ese género.

¿Qué faltaría para mejores resultados?

Seguir esforzándome y entrenando, pero también mejorar las condiciones en el estadio, tanto los círculos como la jaula, los implementos y el gimnasio.

Si se resuelven detalles como esos creo que podrían ser mucho mejores los resultados, avanzaríamos mucho más en el cumplimiento de los entrenamientos.