Yarisley Silva: «Río no me quita el sueño»

13/11/2015

La pinareña de 28 años y segunda en Londres 2012 ya escribió su nombre en los cetros mundiales al aire libre y bajo techo, y enfrentará la temporada entrante mucho más madura y fortalecida sicológicamente.

Así lo aseguró a JIT, que fue a su encuentro y le acompañó durante parte de una jornada en el habanero Estadio Panamericano, donde además de trabajar la técnica enfrentó ejercicios con pesas y saltos largos mientras el sol castigaba a su antojo.

«Río todavía no me quita el sueño, porque aún demora un poco más, y voy por paso, primero pensando en mantener mi título bajo techo», adelantó enfocada en la cita a disputarse del 17 al 20 de marzo en Portland, Estados Unidos.

«Lo otro está presente pero en su justo lugar. Es el oro que falta, muy importante para todos, y pienso en lo que significa pero sin desesperarme», aseguró de regreso a la cita olímpica que enfrentará en poco más de ocho meses.

Por el momento sienta las bases para todo lo propuesto entregada a una etapa de preparación general que califica de fundamental por lo que debe aportarle si es cubierta con eficiencia.

Altos volúmenes de ejercitación, pesas, trabajo sobre la arena y en zonas elevadas, acrobacias y acciones encaminadas a garantizar resistencia se combinan con las especificidades de su modalidad, dos veces por semana, siempre dirigida por Alexander Navas.

«Esta es la parte más difícil, porque tengo que hacerlo todo en general para fortalecer planos musculares que son necesarios para mejorar la técnica y el resultado. Si no logras realizar bien esta etapa puede no salir bien lo demás», comentó camino al gimnasio de fuerza.

Por eso los actuales problemas con el colchón de saltos preocupan a una y otro, porque no está toda la esponja necesaria para el cobertor encargado de darle fortaleza, y eso implica desunión entre los elementos que amortiguan la caída.

«El colchón tiene piezas independientes, y sin ese cobertor en buen estado a veces estoy más pendiente de eso que de la técnica», explicó ella sobre una problemática para la que se gestionan soluciones.

Retomando lo vivido durante el año que casi se despide, una segunda corona en Juegos Panamericanos y el estreno dorado en el mundial de Beijing, confesó que sobre todo le dejó experiencias y le permitió convertirse en una atleta más fortalecida.

«Pasé por dificultades pero una vez más me demostré que uno puede vencer los obstáculos si se lo propone, y me dejó enseñanzas y más seguridad. He madurado deportivamente y como persona», dijo la estrella que además fijó en 4,91 metros el récord de Centroamérica y el Caribe.

«Por momentos pensé que no iba a poder sobrepasar los problemas que he enfrentado, pero con el apoyo de mi profesor, de mi familia, del sicólogo, y poniendo de mi parte lo logré, y he demostrado la fuerza mental que me acompaña y lo que se puede hacer realidad cuando se asume un objetivo.»

Yarisley enfrentó 12 competencias entre mayo y septiembre, con premios en 10 de ellas, incluidos los ya referidos panamericanos de Toronto y mundial en la capital china, además de varias fases de una Liga del Diamante que cerró tercera con 11 puntos.

El diálogo no podía terminar sin conocer su opinión sobre el anunciado retorno de la rusa Elena Isinbayeva, de vuelta a los entrenamientos tras la maternidad y deseosa de probarse en la justa techada y en Río.

«Es una atleta de gran nivel, ha logrado todo en la vida, y me gustaría estar de nuevo con ella en la final de una competencia. Creo que será mucho más emocionante que estemos todas, incluidas la estadounidense Jennifer Surh y la brasileña Fabiana Murer, y que gane la que mejor esté ese día.»