Denia Caballero: "La preocupación está en competir contra mis marcas"

03/07/2016

"Ya era hora. Estaba ansiosa por un resultado importante, me preocupaba mucho la coordinación del giro. Horas y sesiones trabajando sobre ese elemento con mi entrenador Raúl Calderón..."

Hasta que llegó su envío de 67.98, el disco en una órbita de autoconfianza. Un disparo inicial de respeto en Leiria, Portugal, como parte de la quinta jornada del Festival de Lanzamientos.

Se trata de Denia Caballero, con quien pudiera estar platicando horas, pues internet y las bondades del Facebook se han encargado de convertirnos en amigos, más allá de nuestra relación profesional.

Mulata... necesito detalles de tu estancia en Leiria, Portugal... y de cómo marcha la preparación... la secuencia de la competencia de más de 67 metros, en qué intento lo conseguiste... verla online desató una ráfaga de preguntas.

“Jajajajaja. Ok, pero pregunta despacio que me pierdo”, reaccionó solícita, como siempre.

Comencemos por la secuencia de disparos en Leiria, si la tienes.

Abrí con 67.98, luego cometí foul, continué con 66.60 y 65.70, antes de los dos fallos finales. Ya antes, había ganado la cuarta etapa del circuito también sobre 67 metros. Eso eleva mi seguridad, habla de progresión y estabilidad. Los fouls siempre están presentes, suceden cuando algún elemento técnico de la secuencia de disparo falla.

¿Has alcanzado la coordinación en el giro que necesitabas, incluido ángulo de salida e impulso final?

Justamente coordinación es la palabra que nos hemos repetido cientos de veces. Ha sido la prioridad en esta etapa final, donde pequeños detalles te hacen sentirte óptima o te preocupan. Me siento rápida, explosiva. Son mis potencialidades de siempre. En lo personal no sé cuánto peso en este minuto, pero estoy cómoda con mi cuerpo y las cargas. Continuaremos puliendo la transición del primer giro al segundo, pues el ángulo de salida lo tengo en la inclinación casi exacta para soltar el disco.

¿Cómo estás dividiendo tus sesiones de entrenamiento?

Estoy realizando alrededor de cuatro horas diarias. Dos horas de técnica y otras dos de ejercicios físicos, pliometría y trabajo con pesas.

Ha sido una temporada en la que varias discóbolas han coqueteado con 66-67 metros. ¿No te preocupan las rivales?

Es cierto que en esta temporada varias chicas han lanzado bien. Eso no me preocupa, no salgo a competir contra ninguna en específico, sino que mis marcas son mi principal adversario. Por eso tengo mi filosofía de buscar lo mejor en el primer intento y lanzarles una alerta sobre mi condición. Además en competencia, soy una atleta súper serena, el componente psíquico es fundamental llevarlo a la par del resto de los ingredientes.

De las ciudades en las que has competido, ¿cuál te place más?

Este año no me han gustado mucho las ciudades, será porque las estancias han encerrado un poco más de tensión, y he estado demasiado enfocada en mis resultados. Leiria en particular me gusta, es bien tranquila, pequeña, con lugares interesantes y bonitos para visitar.

Sé que tu abuelita es tu principal motor, ¿se encuentra bien?

Ella está mejor que yo. En ese sentido me dijo que partiera hacia mi objetivo olímpico libre de preocupaciones. La extraño muchísimo, al igual que el arroz, frijoles, el huevo frito y platanito que me prepara. Sencillo, pero una de

mis comidas preferidas.

Una mirada al ranking de temporada coloca a la croata Sandra Perkovic en la cima, con su estreno de 70.88 metros en Shanghai. La realidad respecto al año 2015 ha variado. Denia le asestó estocadas neurálgicas el pasado año, con el título del orbe en Bejing (69.28) y la cima del escalafón (70.65). Perkovic, aunque ha regresado por sus fueros, no ha podido borrar la imagen de Denia de su mente, sabe que constituye su principal escollo en busca de la reválida de su cetro bajo los cinco aros.

Además de Perkovic, aparecen bien postuladas en su candidatura al podio la también antillana Yaimé Pérez (68.86-2da del ranking), la alemana Julia Fischer (68.49-3ra), la australiana Dani Samuels (67.77-5ta), la también germana Nadine Müller (65.79-6ta) y la china Xinjue Su (65.59), sin descartar a otras como la francesa Melina Robert-Michon (64.96), entre otras.

Vuelvo a Denia, es obligatorio otro alto en el análisis de su campaña 2016. Comenzó con 67.53 en La Habana el 13 de febrero; luego en el Memorial Aurelio Janet de Las Tunas, el 20 de febrero, su órbita recaló en 67.30. Shanghai la vio llevar el disco hasta 66.14, y desde entonces no había vuelto a superar los 66 metros antes de Lieiria.

Cierro con unas pinceladas personales rápidas: El azul es su color favorito, no posee ritual o superstición alguna previa o durante una justa, y... el siete es el número de su predilección. No tiene una explicación exacta para haberse decantado por un número al que muchos consideran poco positivo. "Sencillamente si lanzo 70 metros gano", culminó.