
Rafael busca el “Alba” de la gloria en su recomienzo

22/01/2017



Hablamos del taekwondoca Rafael Alba Castillo (nacido el 12 de agosto de 1993).

Por contradictorio que parezca inició su ruta en la disciplina de las patadas voladoras en la escuela Jesús Menéndez, de La Habana del Este, pero el camino definitivo lo halló en Santiago de Cuba.

Por cierto, sus 2.02 metros de estatura, le permitieron incursionar antes en el baloncesto, béisbol y voleibol, pero Alba confiesa, que lo que siempre lo cautivó fue el salto de longitud. Y eso que tenía apenas siete abriles cuando Iván Pedroso se coronó bajo los cinco aros en Sydney 2000, con ese último salto felino que dejó tendido al anfitrión Jai Taurima.

Contexto de Juegos Olímpicos. Si juzgamos por la hoja de servicios de un deportista campeón mundial en Puebla, México 2013 y bronce a la vuelta de dos años en Chelyabinsk, Rusia 2015, quien además atesora un balance de 34 victorias y seis derrotas en batallas internacionales para un respetable 85 % de efectividad, el haberse quedado sin preseas en suelo carioca constituyó un trago amargo. Su verdugo entonces en apretado 1-1, al igual que en la final de uno de los circuitos Grand Prix 2015 (2-1) resultó ser el uzbeko de 24 años Dmitry Shokin.

Ante la inminencia del inicio de un nuevo ciclo y la posibilidad real de llegar a Tokio 2020 como contendiente, Alba ofreció sus impresiones a CubaSí:

“Río fue para mí de las peores competencias que he enfrentado. Tras cuatro años de buenos resultados me quedé sin medalla. Todos los contrarios llegaron muy bien preparados. Es un certamen único, yo también la tuve,

aunque con diferentes situaciones que se presentaron en ese lapso”.

¿Qué falló?

“Sabía que me mediría a Shokin y diseñamos un plan táctico, consistente en neutralizarle sus mejores técnicas con la pierna hábil y darle seguimiento a las acciones con las mías. No salió como esperábamos, además de que llegué con un déficit notable de roce competitivo de calidad, cuestión que le sobraba a mis oponentes, con presencia estable en los Grand Prix punteables para el ranking. Yo en cambio, asistí a uno solo, en el cual obtuve el segundo lugar, y de último momento logramos asistir al abierto de Estados Unidos, semanas antes del preolímpico de Aguascalientes. Al no alcanzarme los puntos, tuve que enfrentar ese clasificatorio regional, lo que conllevó a que Cuba estuviese representada por un solo competidor”.

¿Cómo has encarado este inicio de ciclo?

“Estamos entrando en calor tras las vacaciones. Hay expectativas pues habrá cambios en el reglamento nuevamente y tendremos que adaptarnos, antes del Campeonato del Mundo de julio en Sudcorea, nuestro principal examen en el 2017. Espero obtener un buen resultado allí, para iniciar con el pie derecho”.

¿Virtudes técnicas?

“Mi estatura hace que tenga un dominio de la distancia considerable. En mi división hay varios taekwondocas altos, solo que ellos no poseen la misma movilidad ni explosividad en acciones de pateo continuadas o con giro. Ahí creo que es donde se concentra mi mayor virtud. En los últimos tiempos hemos trabajado sobre la riposta. Sucede que varios de los mejores exponentes se limitan pues temen golpear y recibir de contragolpe. La variante ha sido incorporar bloqueos a los ejercicios técnicos de pateo, para ganar en seguridad. Esto conlleva elevar los niveles de coordinación y dominio técnico. Paralelamente intento mejorar cuestiones relacionadas con mi guardia y mi postura, elemento este último que está ligado a la fuerza y el aumento de masa muscular. En los últimos tiempos y durante Río, los 93 kg han constituido mi peso corporal más estable”.

¿La rivalidad doméstica con Robelis?

“Robelis es un excelente taekwondoca, medallista Mundial y olímpico, experimentado. Tenerlo no solo a él, sino también a Carlos Guzmán, resulta muy provechoso y le confiere a los entrenamientos nivel mundial. No puede haber ningún tipo de descuido, pues la titularidad siempre está en juego”.

Tanto tiempo sin chocar con esos fuertes contrarios, ¿te puede favorecer, o jugarte una mala pasada?

Yo no me adapto a estar lejos de las competiciones, simplemente no hay otra opción que entrenar por los gastos económicos que lleva participar en torneos importantes. Por suerte tenemos a un coach muy dedicado, que estudia el deporte, observa muchos videos para transmitirnos y alertarnos de las técnicas que se utilizan y por dónde va el resto del mundo. Cuando llegue el momento de pelear, me concentraré en hacerlo lo mejor que pueda.