Adriana Rodríguez: Una gema con mucho terreno por recorrer

21/03/2019

Fui testigo de su reacción. Trotaba, esperaba el anuncio oficial por parte de la secretaría técnica, hurgaba en su tiempo de los 800 metros que, de ser inferior a los 2:20 minutos le hubiese merecido esa cota anhelada. Se sentó sobre el césped a descompresionar las cargas y con una sonrisa asimiló su registro, a sabiendas de que tiene un camino largo por delante, y el talento le destila por los poros.

Aún sin reponerse del todo, antes de ir a darse hielo y con el sabor de una secuencia que incluyó 13.32 segundos en 100 c/v (1 077 ptos); 1.73 metros en salto de altura (891 rayas); 12.92-722 en bala, 23.54 segundos-1 025 en 200 metros; 7.02 metros-1 179) que de haber existido aire permisible hubiesen constituido récord nacional en salto de longitud, 35.73-586 en jabalina; y 2:20.74 minutos-813 en la doble vuelta al óvalo, accedió a dialogar con **CubaSí:**

¿Cómo evalúas este heptatlón acá en la Copa Cuba?

“Estoy muy contenta. En Santiago no me fue bien. Estaba preparada física y mentalmente, pero las cosas no salieron. Esta marca no me sorprende, pues había entrenado fuerte para superar mi marca personal anterior que era de 6 094”.

Concentrémonos en los eventos en los cuáles posees mayores potencialidades…

“Soy una atleta rápida y eso me confiere grandes ventajas en los saltos y las carreras de velocidad, eventos que son los que más puntean cuando se va a la tabla de conversión. Intento sacarle el máximo de provecho, pues de

salir mal en ellas, la puntuación final no sería nada favorable".

¿Cuánto representa entrenar con Gabino Arzola y junto a Leonel y Yorgelis?

"Cuando uno entrena a diario con atletas reconocidos en el mundo entero, de la élite, se crea expectativas exigentes. Eso me ayuda a mí en lo personal a progresar, tener siempre objetivos bien altos en la mira. Además del ánimo que me transmiten, sus experiencias en escenarios competitivos de toda índole, los consejos y ajustes técnicos. Compartir cada sesión de entrenamiento es una dicha.

Gabino es un entrenador excelente, confío 100% en cada una de sus indicaciones".

¿Pruebas de tu predilección?

"Varias. El 100 c/v, los 200 metros y el salto de longitud. Estoy consciente que debo trabajar bien fuerte en la jabalina, la bala y el salto alto, pues a pesar de tener condiciones, en este último no estoy rindiendo al máximo".

Próxima a los 20 años, marca de relieve: ¿Qué te pudiera deparar lo que resta de ciclo olímpico y el que viene?

"Es muy pronto para predecir a tan largo plazo. Después de esta marca me siento muy motivada, con deseos de entrenar más fuerte cada día. Creo que esta marca no será nada comparado con lo que pueda venir en el futuro. Preparación es y será siempre la clave para seguir dando sorpresas".

¿Antecedentes de deportistas en la familia?

"Ninguno. Antes de iniciarme en el atletismo practiqué voleibol, pero era malita. A los 12 años me pasé al atletismo. Fui captada al equipo nacional y di mis primeros pasos acá con Gersin Luis. A él, y a mi entrenadora de la base, Nancy Martínez, también le agradezco mucho. Nancy es mi segunda madre".

Gabino profundiza

"Adriana es una atleta muy talentosa desde el punto de vista natural, de los más grandes portentos que he visto, pero tiene una tolerancia al fracaso casi nula. Su temperamento introvertido en su conducta cotidiana se refleja en las competencias, donde se presenta con esa melancolía.

Desde el punto de vista psicológico estamos diseñando un trabajo con César Montoya, (psicólogo del área múltiple) para lograr que en la competencia su temperamento sea otro. Dentro de la pista una leona de diversos colores. Estamos trabajando para cambiarle esa predisposición, pues indiscutiblemente sus cualidades físicas son muy superiores a las de Yorgelis.

Hablamos de que supera los mejores índices de Yorgelis, pero la diferencia está en la pista a la hora de competir, donde Yorgelis es muy efectiva y Adriana aún no logra fortalecer ese componente.

En cuanto a su desarrollo debe crecer aún más en las pruebas de velocidad y la longitud, pues en la altura, como tiene que enfrentarse a una varilla que le coloca una barrera y la presiona, está presentando dificultades. Por ahora, sus pruebas letales son los 100 c/v, los 200 metros y el salto de longitud.

Toca trabajar para seguir creciendo fundamentalmente en la técnica de los lanzamientos, lo estamos estructurando para que el bache no sea tan abismal. El cambio pasa por una estructura metodológica desde cero,

que estamos logrando poco a poco. Ella también nos representará en Lima, pero antes debe mostrarse en Gotzis si la invitan. Está creciendo y sus marcas deben mejorar”.

Adriana, si miramos su curva de crecimiento, pretende no defraudar las premoniciones de su mentor Gabino. En el 2016 registró 5 925 puntos plateados a nivel universal juvenil en Polonia. Al año siguiente descendió hasta 5 733; Gotzis atestiguó 6 094 unidades el pasado 2018 y ahora culmina el primer macrociclo de preparación con 6 293.

Si bien no emula los 6 742 de su coequipera Yorgelis Rodríguez, ni la potencia extrema de esta en los principales escenarios competitivos, no la podemos perder de vista, pues sobre ella casi seguro descansará buena parte del futuro de las pruebas combinadas en Cuba.