Heptatlón cubano de la mano de Gabino Arzola: Magia y objetividad

11/04/2019

Gabino Arzola es de esos entrenadores que siempre sigue al detalle cada presentación de sus pupilos. Fiel a sus planes de entrenamiento lo he visto incluso alquilarse en una casa en la playa una semana si de cumplimentar entrenamientos en la arena planificados en una etapa X se trata.

Con Yorgelis Rodríguez (6 742 en Gotzis el pasado año) y Leonel Suárez (8 026 ptos dorados en Barranquilla como último examen) como principales referentes de las pruebas combinadas en Cuba; y Adriana Rodríguez (6 293 en la Copa Cuba de marzo último) en rol de portento en crecimiento indiscutible, accedió a dialogar con CubaSí respecto a la temporada veraniega que se avecina para sus discípulos:

Sobre Yorgelis: “Lo primero a tener en cuenta con Yorgelis es que tras su intervención quirúrgica se le hizo una limpieza de articulación en la rodilla, se le implantaron células madres para fortalecer su ligamento cruzado… El último ultrasonido evolutivo arrojó que estructuralmente su rodilla está bien fija, sin riesgo, prácticamente como nueva.

Excelente trabajo de Medicina deportiva que viene aparejado de una rehabilitación que anda por encima del 95 % para el máximo de sus capacidades, incluidos los saltos.

Estamos preparándonos para iniciar con rigor la etapa general. Es multilateral y según vaya respondiendo ella ir creciendo paulatinamente, irle poniendo. Por eso no tenemos definido con certeza su primera participación internacional. Dependerá de su desarrollo, es una atleta de élite mundial y esperamos que su asimilación sea positiva.

Motivacional y psicológicamente es una atleta centrada y fuerte. De las cuestiones más importantes es el hecho de que gane confianza con su pierna izquierda para el salto alto. Cuando logremos eso, se acabó el problema. La

estrategia y todo es rumbo a los Juegos Panamericanos de Lima. No arriesgaremos nada". Profundizó el avezado timonel.

Sobre Leonel Suárez: "El decatlón de Leonel en la Copa Cuba fue para no perder el trabajo físico que habíamos realizado. Para que el público cubano lo viera en casa, que hacía mucho no competía. Modelar él sus capacidades. Fue buena idea hacerlo, que él se sintiera con posibilidades y entonces sobre esa base nosotros corregirlo.

La idea es tratar de que llegue a los Panamericanos en óptima forma, físicamente va muy bien, pero está limitado en las carreras de velocidad y los saltos, porque el dolor de su calcificación lo mata. Se está haciendo ondas de choque para aliviarle el dolor y con un margen mayor o menor de molestias comenzaremos a trabajar la parte técnica, de las carreras de impulso y demás.

Leonel todavía puede darnos un alegrón en Lima, una competencia bonita y que el público sienta que él sigue siendo el guerrero de siempre.

En ese objetivo hay un papel protagónico del equipo médico y la planificación mía como entrenador. Pretendemos que igualmente no participe en nada hasta que no sintamos que está bien. Hay un solo horizonte y ese es Lima".

Sobre Adriana Rodríguez: "Adriana es uno de los mayores talentos que he visto en mi vida, pero a veces se convierte en un rompecabezas. Su índice de tolerancia al fracaso es muy bajo. Posee un temperamento que tiende a lo introvertido y así con esa melancolía se ha presentado en la actividad física.

De hecho, con ella el principal propósito de trabajo conjuntamente con el psicólogo César Montoya es hacerla interiorizar que en la pista es una cosa y fuera de ella otra.

Que sepa ubicarse en competencia, que se ponga de todos los colores si es necesario. Estamos en presencia de una atleta que físicamente es muy superior a Yorgelis tomando en cuenta los mejores índices.

La diferencia está en la entrega en la pista. Yorgelis es una leona, capaz de batirse con la mejor tú por tú, de exigirse más en cada prueba, de imponer respeto. Adriana aún eso no lo consigue. Sus pruebas fuertes son las de velocidad y los saltos horizontales. La altura le da un poco de problema debido a que la varilla se convierte en una barrera y eso la presiona.

Pruebas letales: los 100c/v, el salto de longitud y los 200 metros. Al punto que posee marca para asistir al Mundial en longitud y con aire a favor se estiró hasta 7.02 en la Copa Cuba.

Queda trabajar más sobre eso y la parte psicológica. Técnicamente tiene malos los lanzamientos, pues la base que traía era pobre. Estamos estructurando esas pruebas de forma tal que la diferencia o brecha no sea tan grande respecto a las otras. Estructura que incluye cambios en todo, ir a cero y renovar la metodología.

Ella también nos defendería en Lima. Antes haríamos una base de entrenamiento en la altura mexicana (abril o mayo) y luego insertarlos en alguna parada del circuito Challenge de pruebas combinadas. Una del circuito Mundial, Adriana a Gotzis, por ejemplo, y está creciendo. Con Leonel y Yorgelis nos debatiríamos entre Talance y otra que se efectúa en España", sentenció.

Con Yorgelis a largo plazo y pensando en Tokio 2020 el mentor pinareño aseguró que tiene el 99.9 % de sus conocimientos en función de la rehabilitación de su rodilla izquierda y el regreso a su forma anterior. Si eso se materializa y da un buen avance en Lima y el Mundial de Doha, "lo demás (aspiración a podio) está cocinado". Yo confío en esa sentencia de Gabino. Trabajo constante y palmarés, lo han avalado por más de una década.