

Yorgelis Rodríguez: En busca del podio en Tokio



Siempre presta a dialogar, con una sonrisa que denota indiscutiblemente una actitud positiva ante el deporte y la vida, siempre presta a escuchar consejos y buscando la perfección en las siete pruebas que conforman el heptatlón.

Esa es la atleta guantanamera Yorgelis Rodríguez (25 de enero de 1995), quien tuvo un año soñado, otro de varios con constancia en la élite desde que se coronó en los Juegos Panamericanos de Toronto 2015 con récord personal entonces de 6 332 puntos.

Su escalada de progresión desde el año 2012 a la fecha arroja que entonces llevó sus registros en los siete eventos a 5 994. A continuación, su ritmo ascendente se fijó en 2013-6 186 unidades; 2014-6 231 rayas; 2015-6 332; el 2016 le deparó 6 481 en el evento fundamental del año: los juegos Olímpicos de Río de Janeiro.

Esa ha sido otra constante en la carrera deportiva de la guantanamera, pues en el Mundial de Londres 2017 llevó su tope hasta 6 594; y este 2018, ante la crema y nata de la especialidad en Gotzis, competición catalogada como imprescindible dentro del calendario anual de pruebas combinadas rubricó 6 742, cota que de paso le reservó el tercer escaño del ranking Mundial, al acecho de la belga Nafissatou Thiam (6 816) y la británica Katarina Johnson-

Thompson (6 759).

En plática sostenida durante la gala de premiación de los mejores deportistas del año en Cuba, distinción que le mereció quedar entre la decena de atletas encumbrados, expresó:

“Estoy muy contenta principalmente por todos los resultados alcanzados este año. Esa es la expresión del sacrificio y el esfuerzo de 12 meses junto a mi entrenador, y el fisioterapeuta. Creo que los objetivos fundamentales trazados se cumplieron, como el título en los Juegos Centroamericanos y del Caribe de Barranquilla (6 436 unidades), y aumentar mis marcas en algunos eventos, así como el global en Gotzis.

Esa misma será la mentalidad con la que asumiremos la preparación a partir de enero, pensando en los Panamericanos de Lima y el Mundial, además de pretender continuar creciendo de cara a Tokio 2020. Es un honor para mí quedar por primera vez entre los diez mejores deportistas del país y espero que este sea solo el comienzo en la ruta de los reconocimientos”.

Hablabas de que hay pruebas en las que todavía puedes mejorar o pulir un poco más. A tono con la preparación, ¿cuáles son esos eventos y qué trabajo específico realizan?

“En estos momentos estoy enfocada en el componente físico, es fundamental y uno de los elementos que me ayuda en la segunda parte a pulir mejor la técnica. Es temprano aún, pero llegar a los esfuerzos individuales con el mejor fondo físico posible es muy positivo”.

¿Eventos a los que más fe le tienes?

“Los saltos. El de altura y el largo, a pesar de que la longitud es una prueba que aún puedo explotar más. A esas dos súmale los 800 metros. Una de las cosas que me lleva a mejorar hacia el final, a sacar fuerzas extras en esta prueba a pesar del agotamiento, es las veces que llego presionada o por un lugar o por una marca y eso me motiva a salir a correrlos con todo”.

¿Piensas superar los 6 800 puntos en el 2019?

“Es uno de mis primeros objetivos. Mejorar esos 6 742 y superar los 6 800. Es una marca que prácticamente te asegura estar discutiendo medallas en cualquier competencia al más alto nivel”.

Sin tamaño rigor, ¿cómo visualizas Lima?

“Estoy enfocada y motivada. La reedición del título que alcancé en Toronto es una razón de peso. No pienso en los problemas, pese a que enfrentaré competidoras de nivel, quizás no de élite mundial, pero en ese caso lucharé contra mis marcas, sintiéndome mi propia rival, exigiéndome”.

¿El control del peso corporal y la recuperación de tu lesión?

“Con el peso corporal hemos adquirido experiencia para controlarlo gracias a mi entrenador. En estos momentos estoy algo pasada por el descanso que tuve de casi tres meses tras Barranquilla. Tuve una pequeña lesión y fui operada de la rodilla izquierda. Pero nada, todo en materia de recuperación marcha bien, es mi pierna de ataque y despegue en los saltos. Los eventos del año que viene dirán la última palabra. En lo personal siento que todo va por buen camino, paso a paso, eso sí”.

Yorgelis posee el mismo espíritu que su mentor Gabino Arzola le inculcó a su homólogo Leonel Suárez: capacidad de trabajo, seriedad y profesionalidad en los entrenamientos, psiquis fuerte y que permanentemente busque crecimiento en cuanto a registros y predisposición, y a la hora cero los resultados siempre avalan cada minuto de esfuerzo.

El cierre lo ponemos a ritmo de sus mejores tiempos y marcas en cada una de las siete modalidades que componen el heptatlón:

100 c/v-13.48 segundos

Salto de altura-1.95 metros

Impulsión de la bala-14.95 metros

200 metros-23.96 segundos

Salto de longitud-6.58 metros con 2.3 m/s de aire a favor

Lanzamiento de la jabalina-48.96 metros

800 metros-2:10.48 minutos.

(Tomado de Venceremos)