



ROBERTO MOREJÓN

Yunidis toma rumbo a Tokio 2020

Por **Roberto Méndez**

YUNIDIS Castillo ha regresado a los entrenamientos con la aspiración de participar en los Juegos Paralímpicos de Tokio 2020. De conseguirlo sería su quinto evento de ese tipo, desde el debut en Atenas 2004.

Sin embargo, su retorno no ha sido como otros: lo hace tres años después de alejarse de las pistas, como consecuencia de una lesión sufrida en Río de Janeiro 2016. Se trata de mucho tiempo para una atleta de alto rendimiento.

Junto a su entrenadora Miriam Ferrer confirmó a **JIT** que restan por delante mucho esfuerzo y dedicación, pero confían en lograr una medalla en los 400 metros categoría T47 (afectados miembros superiores), y en llegar a las finales de 100 y 200 metros, sobre todo a esta última.

A la santiaguera, ganadora de dos doradas en Beijing 2008 y de tres en Londres 2012, sus 32 años de edad le imponen tensiones adicionales para esos retos.

Durante una reciente visita al Estadio Panamericano, Yunidis y Miriam conversaron sobre el regreso y la estrategia para recuperar el rango de antaño.

«En esta primera etapa estoy concentrada en ponerme en forma y bajar de peso. Es como volver a comenzar, pero me siento bien», expresó Yunidis tras concluir una sesión en el gimnasio.

«Todavía tengo algunas molestias, pero lo fundamental es poner mi cuerpo a tono», analizó respecto al primer segmento de una estrategia que exige llevar su peso corporal hasta los 49-50 kg, rango que

mantuvo durante su exitosa carrera.

En torno a las pruebas, Castillo comentó lo analizado con su profesora: «Me gusta mucho correr los 100, pero ahí sufrí las rupturas de cuádriceps en el Mundial de Catar y en Río 2016. No quiero correr más esa distancia por el esfuerzo que requiere. Me concentro en los 400, no someteré mi salud, ya no tengo 15 años», afirmó sin descartar su presencia en las lides de velocidad, de acuerdo a como llegue a la competencia.

«Queda camino por recorrer hacia otra medalla. De mi parte no será por falta de preparación y voluntad. Nos vamos a entrenar bien y el resultado se dirá allá», anunció antes de emprender camino a una revisión médica.

A SOLAS CON LA ENTRENADORA

«Su alejamiento por la lesión y las consecuencias psicológicas, unido a problemas personales, la desviaron de una carrera con mucho por dar todavía. Ahora todo depende de su readaptación», aseguró Ferrer mientras observaba a una de sus discípulas distinguidas.

«Se encuentra en el primer macrociclo de entrenamiento. Debemos trabajar en el segundo para decidir su puesta en forma en aras de ganar la clasificación», auguró con la mira colocada en la capital nipona.

La profesora, otrora corredora de los equipos nacionales convencionales, detalló que en marzo tendrán una primera opción para rubricar la marca oficial exigida, durante el Mitin de Loterías Caixa en Brasil.

«Si pudiéramos trabajar un poco más sería ideal, para hacer la marca bien, sin

apresurar su acondicionamiento físico», apuntó la estratega.

En el Campeonato Mundial de Dubai las norteamericanas Deja Young (11.92) y Brittni Mason (11.89) rompieron el récord del orbe de 11.95 segundos que ostentaba Yunidis. En los 400 su archirrival sudafricana Anrune Weyers, antes Liebenberg, le rebajó en 12 centésimas el primado de 55.72 impuesto en Londres 2012.

«Puede llegar a Tokio como se lo proponga. No podemos esperar un récord, pero creemos firmemente que en los 400 tiene posibilidades de entrar al podio. El color de la medalla se dirá en la pista», concluyó.

PRINCIPALES RESULTADOS DE YUNIDIS CASTILLO

- Debut internacional en los Parapanamericanos de Argentina 2003: oros en salto largo y 200 m T47.
- Campeonato Mundial de Assen 2006, Holanda: oros y récords del orbe en 100 y 200 m T47.
- Juegos Paralímpicos de Beijing 2008: oros en 100 y 200 m T47.
- Campeonato Mundial de Christchurch 2011, Nueva Zelanda: oros en 100, 200 y 400 m T47.
- Juegos Paralímpicos de Londres 2012: oros en 100, 200 y 400 m T47.
- Campeonato Mundial de Lyon 2013, Francia: oros en 100, 200 y 400 m T47.
- Campeonato Mundial de Doha 2015, Catar: oro en 200 m; platas en salto de longitud F47 y 400 m T47.
- Juegos Paralímpicos de Río de Janeiro 2016: plata en salto de longitud F47. ☑

LA COLUMNA DEL EXPERTO



LA DERROTA

Por **Dr. C. Francisco Enrique García Ucha**

ENEL deporte la victoria y la derrota adquieren significados especiales, acordes a las subjetividades de los atletas.

Para algunos cierto éxito puede significar lo contrario en tanto acabe teñido de sentimientos negativos, fruto de su interpretación. La derrota, por el contrario, puede constituirse en triunfo si se alcanzó la meta y mejoraron las destrezas.

La importancia de estas nociones radica en su relevancia dentro del proceso de formación del deportista, y en el amortiguamiento de la posible frustración de los competidores.

Para los entrenadores es clave valorar el significado de los resultados positivos y negativos, en lo referido al esfuerzo individual realizado para obtener las metas de rendimiento.

Altos grados de esfuerzo deben recompensarse sin importar el logro de la victoria. Hablamos de una variable decisiva para el éxito. Su valor sobrepasa el grado de destreza del deportista.

Eso explica que equipos “predilectos” pierdan competencias: probablemente seleccionaron grados de esfuerzo inferiores a los necesarios para vencer a contrarios calificados como débiles.

Meditar sobre las consecuencias subjetivas del triunfo y la derrota deviene exigencia para los entrenadores contemporáneos. La segunda situación ocurre con más frecuencia, pues como norma solo tres de los participantes acceden al podio.

Incluso los grandes campeones lidian con el fracaso varias veces en sus carreras, pero suelen emplearlos para movilizarse en positivo. Son privilegiados por su optimismo, resiliencia, poder mental y autoconfianza.

Cuando estos mediadores no están presentes puede establecerse la desesperanza adquirida, como señala Seligman, según la cual el atleta se bloquea y difícilmente logrará vencer al contrario.

A lo anterior se une la visión del deportista sobre qué y cómo ocurrieron los acontecimientos competitivos. Definirá si la responsabilidad está en su actuación, en la del entrenador, en las condiciones climatológicas, en la suerte, en los árbitros, en la actuación limpia o sucia de los contrarios, etc.

Las tendencias en la atribución causal han sido desarrolladas inicialmente por Heider (1958), y luego ampliadas y enriquecidas por Bernard Weiner (1985, 1986). Están conectadas con las repercusiones emocionales de los juicios de responsabilidad, con los sentimientos de culpa y los mecanismos de racionalización.

Weiner agregó el principal postulado del enfoque atribucional al estudio de la emoción, al afirmar que las personas hacen dos evaluaciones como norma: antes de interactuar con el estímulo y después del resultado producido en el ambiente.

Para Weiner la atribución es la causa directa de la emoción. Su teoría al respecto (1986) tiene que ver con las reglas a las que el individuo apela para explicar su conducta. Este modelo considera al ser humano como un procesador activo de información a través de procesos mentales complejos.

Entre los tipos de causalidad aparecen las siguientes: personal, impersonal, incontrolable, mitigada, ninguna suavización circunstancial y la asignación de responsabilidad. Todas deben recibir atención especial por parte del entrenador y psicólogo.

Esta teoría se integra a otra, la de metas de logro, y es recomendable leer el artículo titulado Análisis de las relaciones entre la motivación y las atribuciones causales en jóvenes deportistas, de Tomás García Calvo, Eduardo Cervelló, Pedro Antonio Sánchez, Francisco Miguel Leo y Leandro Navas en la Revista Latinoamericana de Psicología 42.1 del 2010.

Si bien he situado el tema desde la óptica de la psicología del deporte, existe otra perspectiva desde lo social que incita a considerar que en los deportistas y otros actores del campo el concepto de ganar ocupa un lugar preeminente por encima del deseo de jugar.

Así lo manifiesta el profesor Salorio: El fútbol que me gustaría ver es aquel de tres toques seguidos para colocar el pase a gol. Como hincha me gusta el fútbol atildado y bien jugado, pero es difícil que subsista en la época actual, en que el resultado pasó a tener la preponderancia. Jugar bien no interesa si no se gana. Comparto, en lo personal, su punto de vista. ☑