



Rafael Alba (izquierda) tiene en el alcance una de sus principales fortalezas. FOTO: WTF

Una torre de ébano

ALIET ARZOLA LIMA

Todavía —cinco meses después—, uno menciona el nombre de Rafael Alba Castillo (12 de agosto de 1993) y muchos ni siquiera imaginan que se trata de todo un campeón mundial de taekwondo, coronado en agosto en la cita universal de Puebla, México, máximo examen durante la presente temporada.

Alba, natural de Santiago de Cuba, aun no ha calado del todo en la afición deportiva del país, tal vez porque el taekwondo es una modalidad sin tanto arraigo en Cuba, a pesar de que ha conquistado al menos una medalla olímpica en las últimas cuatro ediciones bajo los cinco aros.

No obstante, el fajador indómito, junto a la también monarca del orbe, Glenhis Hernández, y una talentosa hornada de practicantes, tienen entre ceja y ceja colocar a la disciplina como una de las modalidades de combate punteras en la Isla, siguiendo la estela del boxeo, el judo o la lucha, tradicionales estandartes de nuestras delegaciones en juegos múltiples.

Pero hablemos de Rafael, cuyo ascenso y proyección han sido meteóricos en los dos últimos años, coronado monarca del patio con sendas victorias sobre el estelar Robelis Despaigne en la división de 87 kilogramos, la cual encabeza en el ranking mundial con 120 unidades, logradas íntegramente en Puebla, pues en la actual campaña no participó en ninguna otra competencia puntuable de las calendarias por la Federación Internacional.

Con apenas 20 años, se trata de uno de los titulares universales absolutos más jóvenes que ha dado la mayor de las Antillas, formado casi a partes iguales en su tierra natal y en La Habana, donde comenzó por embullo la práctica del deporte.

“Jugaba tenis de mesa, fútbol, baloncesto, voleibol, mi interés era estar en algún deporte. Pero en ninguno de esos hubo un preparador que me diera seguimiento, y en el taekwondo sucedió lo contrario, varios entrenadores se preocuparon por mi evolución y siempre estuvieron presentes, como Bárbaro Pacheco en la Zona 6 de Alamar, en la capital, y más tarde Manolín Ruiz Vallejo, Alberto Montoya y Donald Duarte en Santiago de Cuba”, recuerda.

Con los consejos de estos especialistas, sus ansias de trabajar y superarse, además del talento, Alba escaló por las distintas categorías hasta anclarse en la escuadra nacional de mayores, donde no pasa desapercibido, merced de sus dos metros y dos centímetros de estatura y 93 kilogramos de peso, una verdadera torre de ébano que destila calidad en cada acción.

Precisamente, su elevada talla representa una baza letal en las confrontaciones. “La estatura me ayuda mucho, es mi principal ventaja, aunque también algunos lo ven como un arma de doble filo porque no resulta fácil manejar la distancia. Pero realmente tener tanto alcance favorece, pues casi nunca te encuentras un contrario de estas características”, apunta.

ALUMNO DE DIEZ

A dichas cualidades debemos añadir la disciplina y responsabilidad de Rafael, catalogado por su entrenador Roberto Cárdenas como “un atleta seguro y confiado, de un tremendo rigor táctico y talento extraordinario. Su elevado nivel técnico le facilita barajar una serie de variantes en los combates, además de ser muy inteligente y pensar mucho”, acota Cárdenas.

Y añade: “Rafael, para su edad, es impresionante. Verlo pelear constituye un privilegio y lo demostró en el más exigente escenario. Sabe crear situaciones, valora muy bien la distancia, tiene un don para escoger el momento oportuno y realizar la acción, y si se le presenta un problema en el combate encuentra soluciones. Además, lo mejor, todavía puede evolucionar muchísimo.”

UNA AVENTURA UNIVERSAL

Su salto a los planos estelares se fraguó en el Mundial de Puebla, sobre todo tras aplastantes éxitos sobre el local Christian Alvarado (11-0) y el británico Lutalo Muhammad (10-3), sexto del planeta.

Por si fuera poco, en cuartos, con la parada aún más alta, disertó frente al cuarto del ranking universal, el canadiense Marc Andre Bergeron, quien sufrió el ritmo demoledor de Alba, intransitable también en semis frente al tunecino Yassine Trabelsi, octavo global.

En la discusión del cetro desbancó al tercero del orbe, el chino Zhao Yong Ma, en un parejo combate que concluyó 4-2, definido gracias a un limpio golpeo del crioallo que valió tres unidades.

“Llegar a un Mundial sin experiencia ni roce internacional fue un choque bastante fuerte. Nosotros sabíamos poco del nivel de los contrarios, solo referencias de videos viejos que vimos previo al torneo, pero, una vez allí, los analizamos a fondo y encontramos puntos débiles. Lo otro fue pelear, pelear y crecer hasta imponernos”, reseña.

“Este fue un evento para demostrar a Cuba y al mundo que el taekwondo tiene potencial, que estamos al mismo nivel de potencias con historia y tradición, incluso con posibilidades de superarlas en más de una ocasión”, espeta Rafael.

Ambiciones y el peso de la responsabilidad

HAROLD IGLESIAS MANRESA

Si una idea tiene fija en su pensamiento la pertiguista Yarisley Silva (1ro de junio de 1987) es salir a buscar los cinco metros en el 2014. Esa barrera, solo ha sido superada por la extraclase rusa Elena Isinbaeva (5.06 metros cimeros alcanzados el 28 de agosto del 2009 en Zurich), y la estadounidense Jennifer Suhr en pista cubierta (5.02 en Alburquerque el 2 de marzo de este 2013).

Y es que justamente la pertiguista pinareña acompañó el 8 de junio pasado a Isinbaeva y Suhr como las únicas tres féminas capaces de elevarse sobre 4.90 en la historia de la modalidad. Hengelo, Holanda, fue la ciudad que atestiguó su brinco, ese que le mereció la cima del ranking mundial durante buena parte de la temporada, ese que la vio llegar a la cita universal de Moscú con el cartel de favorita y culminar con un bronce ganado *in extremis*, cuando consumía su última posibilidad y el “cielo” le quedaba a la altura de 4.82 metros.

Justo ahí experimentó como nunca antes el peso de la responsabilidad, ese compromiso con su pueblo casi imposible de desprender de su crecimiento competitivo. Esa dosis extra de presión, confiesa, incidió en su rendimiento. Recordemos que accedió a los 4.55 requeridos para inscribirse en la final en el tercer intento. Y luego, en la definición, necesitó igual número de ejecuciones para sobrevolar 4.65 y los mencionados 4.82.

Sobre algunos pormenores del certamen del orbe, su campaña del 2013 y propósitos accedió a conversar con **Gramma** la garrochista pinareña de 1.61 metros de estatura, y 60 kilogramos de peso en etapa competitiva, seleccionada nuevamente entre los diez mejores deportistas del año en Cuba:

—¿La temporada 2013 y la cita moscovita?

—Intensas ambas. Todas las miradas están sobre ti cuando eres el primero del ranking. Eso se traduce en el aumento de las exigencias, tanto en el plano psicológico como en el físico. Esta ha sido la campaña más intensa de mi carrera, fueron 20 competencias en la fase estival y la concreción de años de trabajo en función de lograr estabilizar los resultados. En Moscú tuve que esforzarme al máximo —realizó 12 saltos en la final, incluidos los tres fallidos sobre 4.89—, tanto en preliminares como en la discusión de las medallas. Nunca había sentido tanta presión. Luego en las dos últimas paradas de la Liga del Diamante me salió un poco el cansancio.

—¿Diseño de tu preparación y objetivos inmediatos?

—Entreno de lunes a sábado casi tres horas diarias. Martes, jueves y sábado priorizo la técnica, elemento que prefiero y la combino con el físico. Los lunes trabajo sobre la acrobacia y la carrera en elevaciones, y los viernes realizamos preparación en la playa. Mi mirada en esta primera etapa está centrada en el Mundial bajo techo de Polonia (del 7 al 9 de marzo). Mantenerme en la élite es una constante a partir de hace ya algún tiempo, pero no es tan fácil como parece. Personalmente prefiero los escenarios techados, las personas te alientan más y las confrontaciones se convierten en un espectáculo, una especie de *show*.

—¿Alexander Nava?

—Un padre, como entrenador metódico, inteligente. Llevamos casi diez años de trabajo juntos y confío plenamente en sus diseños de planes de entrenamiento. Muchos deben recordar que prácticamente sin recursos logramos el despegue de esta modalidad, sobreponiéndonos a escollos con total sacrificio.

—¿Isinbaeva?

—Una saltadora excepcional. Tuvo un regreso de altura, siempre desearía competir con ella, al igual que con Suhr, la británica Holly Bleasdale



Coronarse en el Mundial bajo techo, acceder a la mítica barrera de los cinco metros y sumarle a sus arcas el título Centroamericano y del Caribe son objetivos puntuales de la pertiguista Yarisley Silva para el 2014. FOTO: IAAF

(lesionada durante el 2013) y la brasileña Fabiana Murer. Para mí son las mejores, aunque no descarto a las nuevas figuras rusas en ascenso.

Esa fue la sentencia final de Silva, quien “vuela” con 14 pasos de carrera de impulso y tuvo en el bronce (3.95 metros) de los Juegos Centroamericanos y del Caribe de Cartagena de Indias 2006 su primer resultado internacional, amén de que la mayoría la recuerde por el tercer puesto panamericano en Río de Janeiro 2007 (4.30).

Justamente convertirse en la primera pertiguista del planeta se cuenta entre sus principales anhelos, al igual que superar la barrera de los cinco metros y construir su familia tras los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro 2016.

A continuación les ofrecemos la relación de registros y posiciones patentados por Yarisley tanto al aire libre como bajo techo (bt) en el año 2013:

Marca	Ciudad	Fecha	Posición
4.90 m.	Hengelo	8/6	1ra
4.85	Des moines	26/4	1ra
4.83	Londres	26/7	1ra
4.82	Moscú	13/8	3ra
4.82 (bt)	Des Moines	24/4	1ra
4.81	La Habana	16/3	1ra
4.81	Lucerna	17/7	1ra
4.78 (bt)	Estocolmo	21/2	1ra
4.76 (bt)	Donetsk	9/2	1ra
4.73	Birmingham	30/6	1ra
4.72	Zúrich	29/8	3ra
4.72	Ostrava	27/7	2da
4.71 (bt)	Pardubice	5/2	1ra
4.70	Sotteville-lès-Rouen	8/7	1ra
4.70 (bt)	Birmingham	16/2	2da
4.65 (bt)	Moscú	3/2	3ra
4.60 (bt)	Bydgoszcz	12/2	1ra
4.59	Estocolmo	22/8	2da
4.55	Moscú	11/8	Clasif.
4.53	Nueva York	25/5	3ra
No marca	Turku	16/6	