Preparación psicológica, la clave en los nuevos éxitos de Yaimé Pérez

Bruselas, Bélgica, 2 sep (JIT) Hace un año el rostro de la discóbola cubana Yaimé Pérez tras finalizar el Campeonato Mundial de Londres fue de total tristeza. El cuarto lugar en que terminó quedaba por debajo de sus aspiraciones y lo que se sabía podía lograr.

En Beijing 2015 también se despidió sin medallas y en los Juegos Olímpicos de Río 2016 otro tanto. Fueron años de buenos resultados y marcas en las competencias previas, pero nada efectivo en el momento “bueno”.

En el 2018 la historia ha cambiado. Comenzó cuando se coronó en los Juegos Centroamericanos y del Caribe de Barranquilla, y siguió ahora con lo sucedido este viernes cuando ganó el primer Diamante de su carrera y lo hizo derrotando a la gran favorita, la croata Sandra Perkovic.

Conversar con esta santiaguera de 27 años, era una tarea casi imposible, incluso aunque no hubiera grabadora por medio. “La rusa”, como le llaman en el equipo nacional, no hablaba y su tensión en cualquier diálogo era comparable con la que mostraba en las competencias más importantes.

Pero eso comenzó a variar, el trabajo de su psicóloga empezó a rendir frutos, y ha influido también su manera de comportarse en el círculo de lanzamientos. Por eso fue esa la primera pregunta obligada del rápido diálogo que sostuvo con **JIT** tras el triunfo en el Memorial Van Damme.

¿Qué ha cambiado en este año?

Un cambio sobre todo psicológico. Yo estaba pasando por un proceso bastante difícil y gracias a mi psicóloga he mejorado mucho. Me ha dado ejercicios para controlar mi ansiedad, que era lo que me “mataba” en las competencias fundamentales y lo he logrado.

¿Algo diferente en lo físico?

He crecido en cuanto a la técnica, la he mejorado, pero también la fuerza porque gané peso muscular y eso ayuda para ese factor que es tan importante en mi evento. También trabajé en la coordinación, es un poco de todo que se ha unido.

¿Cómo te concentraste para buscar ese último tiro de 65 metros que te dio el triunfo?

Técnicamente no estaba trabajando bien, pero me concentré en el último tiro porque vi que la brasileña (Andressa de Morais) me desplazó y dije “esto no se ha acabado, en un intento puedo ganar la competencia”.

Sobre todo tengo que agradecer a mi compañera (Denia Caballero) que me apoyó y me hizo ver lo que estaba haciendo mal.

¿Qué significa Hilda Elisa Ramos desde su labor de entrenadora?

Es como mi segunda madre. Ella está en todo momento y no solo en los entrenamientos.

Sueños para el 2019…

Es un año difícil, más largo de lo habitual, el mundial no será hasta octubre y antes tengo los panamericanos en julio. Voy a trabajar para esas medallas y desde ahora la ganar una en Tokio 2020.

Por Eyleen Ríos (JIT)

https://www.radiohc.cu/noticias/deportes/170571-preparacion-psicologica-la-clave-en-los-nuevos-exitos-de-yaime-perez

Radio Habana Cuba