

Carreira e entrada a táboa, claves para superar os 16 metros

X. r. Castro
REDACCIÓN / LA VOZ DE GALICIA
22/2/2011



José Alfonso Palomanes acariña a liña que separa aos mellores do resto. O atleta do Academia Postal ourensán, de 22 anos, quedou a 2 centímetros dos 16 metros no concurso de máis nivel dos últimos anos no triplo salto español no nacional baixo teito. O ourensán foi cuarto, pero asinando unha nova marca galega cun salto de 15,98 centímetros.

Nada ten de casual semellante voo. Hai tempo que ten colgado o papel de promesa da disciplina e na actualidade dedícalle 24 horas á semana (unha media de tres e media de adestramento por día) a mellorar a súa técnica e a puír todos os seus defectos.

Dos tres pasos para executar o salto, o segundo é o mellor e o terceiro o máis frouxo. Mario González, o seu técnico de toda a vida, considera que é unha cuestión natural, que en absoluto lle preocupa. «Faino sen darse conta e a verdade é que toma un bo impulso».

Os seus desvelos están centrados en mellorar a técnica de carreira e a entrada a táboa, onde se frea. «Os seus rivais corren máis metros que el, nós de momento apostamos por unha carreira máis curta», di o técnico. Alfonso une os dous datos: «Antes corría dunha forma, agora estou a correr doutra, uns pequenos matices que tampouco teñen moita importante, pero estou a mellorar na carreira e na entrada, que antes me freaba un pouco e agora intento non facelo».

No voo e na batida todo vai como unha seda, aínda que lle segue quedando unha importante marxe de mellora no aspecto técnico. A nivel mental, ningún problema. É un bo competidor, que mellora nos saltos finais e que agradece un punto de nerviosismo en cada concurso , «porque -recoñece- iso dáme faísca».

Con estes condimentos, está convencido que superar a barreira dos 16 metros debe ser pan comido. Máis complicado é o reto do ano, situado no Europeo sub-23 onde busca praza de finalista e cuxo prezo podería roldar os 16,30 metros, 32 centímetros máis que os acreditados na actualidade. «Queremos que faga seis saltos e para iso ten que conseguir praza de finalista. Está caro, pero ese é o noso obxectivo», sentenza esperanzado o adestrador.