

Atletismo: Daily Cooper ante un año de ambiciosas metas

Image not found or type unknown



Daily Cooper

La Habana, 22 nov (JIT).- La mediofondista Daily Cooper puede considerarse como la corredora cubana con mayor progresión, de acuerdo con sus desempeños en la anterior temporada cuyo punto culminante fueron los Juegos Olímpicos de París.

Ninguna otra corredora cubana consiguió mejorar en los últimos meses sus registros de forma tan notable y conseguir resultados que no estaban en los planes al inicio de la campaña.

Su presentación en la semifinal de los 800 metros en los Juegos Olímpicos de París 2024, con marca personal de 1:58.39 minutos, pudiera disipar cualquier duda. Sin embargo, ese detalle no es más que un punto de partida que asume junto a su entrenador, Pedro Tamayo, para emprender la ruta hacia futuros logros.

Cinco carreras por debajo de los dos minutos, logradas entre mayo y agosto, avalan su condición de referente dentro del atletismo en Cuba. De no estar entre las candidatas a participar en la cita a francesa, la camagüeyana de solo 22 años pasó a firmar uno de los desempeños más alentadores.

Siempre presta a sonreír y con un tono de voz que le hace parecer aún más joven, a “la Cooper” le queda mucho margen de mejora, y consciente de eso trabaja bajo la atenta mirada de su preparador.

Una prueba más la aportó el pasado domingo, al destrozar el récord femenino para el Marabana para la distancia de 10 kilómetros, en la que se impuso por segunda ocasión consecutiva, ahora con crono de 35:37 minutos.

Unos días antes la cubana había adelantado a JIT que se sentía en forma para conseguir un buen resultado en esa prueba, aunque fuese solo una parada más en su ambiciosa estrategia que en estos momentos transita por la fase que menos le gusta: la de preparación general.

Largas sesiones de pesas, trabajos en la arena de la playa o en escenarios con elevaciones, todo se combina para sentar las bases para conseguir mejores desempeños en una campaña que pudiera acogerá su estreno en lides universales bajo techo, y con el pico fijado en el Campeonato Mundial de Atletismo de Tokio 2025.

«La semifinal de los Juegos Olímpicos me dejó un sabor agridulce, así que este próximo año me he propuesto cosas para demostrarme, y a todos, que sí puedo, que tengo para mejorar esas marcas», dice Cooper, como parte del diálogo, en el que también intervino Tamayo.

«Me encantan los desafíos, las metas difíciles y vengo enfocada en la meta de hacer los 1:57.25 minutos. No es fácil, pero yo estuve mucho tiempo en 2:02 y de repente, pum, 1:59... tengo ganas de hacer marcas. Mi entrenador y yo tenemos la mente concentrada en eso», sostiene la muchacha, que tiene como costumbre maquillarse el rostro con brillos en cada presentación.

«Mínimo, quiero ser finalista mundial, pero el sueño es ser medallista. Además, insertarme en la élite, porque ya probé, llegué, pero eso no quiere decir que ya pertenezco. Tengo que estabilizarme entre las principales figuras de la especialidad», confiesa segura de que la mente juega un papel fundamental para lograrlo.

«Implica muchos cambios, sobre todo a nivel psicológico. A veces te despiertas y no quieres entrenar, estás cansada y es ahí cuando tienes que priorizar, preguntarte cuáles son tus metas y qué tienes que hacer para lograrlas. Es uno de los momentos en que hay que demostrar que se es una campeona», ratifica.

MUNDIAL BAJO TECHO COMO PRIMER PASO

Atento a cada palabra de su alumna estrella, Tamayo asiente. Son temas que ambos han hablado hasta el cansancio y por eso no le extraña la convicción de Dayli expresa ante cada reto.

Para él resultará imprescindible cumplir una buena etapa invernal –la primera que enfrentarán–, que incluiría la asistencia al campeonato mundial de pista cubierta, en la ciudad china de Nanjing. Después llegaría a los escenarios al aire libre con los primeros objetivos superados.

«El mundial bajo techo permitirá valorar su desempeño por primera vez en esas condiciones. La pista es diferente y por tanto la manera de correr varía. Luego llegará el período competitivo de la segunda etapa, es decir en el verano, que es mucho más largo, con mayor cantidad de competencias. El gran objetivo es que avance a la final del Mundial de Tokio y una vez ahí, por qué no ganar una medalla», explica el estratega.

Habla además de planificación de entrenamiento, de la necesidad de tener al menos una etapa de preparación de altura y de mantener registros estables por debajo de los 2:00 minutos.

«Hicimos un primer test pedagógico y corrió los 3 000 metros en 9:13 minutos, que es lo más rápido que se ha corrido en el país en esta etapa. Es un buen augurio, sobre todo para seguir fortaleciendo la

capacidad aerobia, que es de lo que depende fundamentalmente ella en su evento», menciona... como para no dejar dudas de que ambos sueñan en grande.

<https://www.radiohc.cu/index.php/noticias/deportes/370319-atletismo-daily-cooper-ante-un-ano-de-ambiciosas-metas>



Radio Habana Cuba