

## Galería del deporte ferrolano

## Rocío Rodríguez, atleta con futuro

LA CORREDORA FERROLANA HA LOGRADO LA MARCA MÍNIMA PARA PARTICIPAR EN EL CAMPEONATO DEL MUNDO JUNIOR DE ATLETISMO QUE SE CELEBRARÁ EN EL MES DE AGOSTO EN AUSTRALIA

Hace unos años parecía imposible. Pero esta temporada uno de los viejos sueños de los amantes del atletismo ferrolano se está haciendo realidad: dos jóvenes

atletas han conseguido la mínima exigida para participar en el Campeonato del Mundo Junior de Atletismo, que se celebrará a finales del mes de agosto en el

recóndito continente australiano, en la ciudad de Sidney. Ellas son la mediodonista Rocío Rodríguez Longa y la marchadora Laura Ferreiro, del Ría Ferrol.

## FERROL. Marcial Cantero

La llegada de Rocío Rodríguez Longa al mundo del atletismo fue casual: una de esas curiosas y felices circunstancias que a veces llaman a la puerta y hacen que una jovenzuela nerviosa y llena de vida deje al descubierto sus innatas condiciones para un deporte en el que, ni por asomo, jamás soñara practicar.

Cuando el año de 1989 en el colegio público de San Xosé de Filgueira. Esa tarde había clase de atletismo. El monitor era Moncho Espiñeira y departía clases a un grupo de jóvenes atletas; ese día, una niña con el nombre de Rocío Rodríguez Longa, de 12 años de edad, se acercó por allí acompañando a unas amigas que iban siempre. Por aquel entonces, las alumnas del colegio ya tenían jornada intensiva y Rocío se aburría en casa. Le resultó divertido ver como sus amigas daban vueltas al gimnasio y decidió emularlas. Moncho Espiñeira contempló con asombro como aquella recién llegada corría sin dar muestras de cansancio y dejaba a sus compañeras muy por detrás: la reprimió y advirtiéndole que aquel podía ser un descubrimiento, le dijo que "si quieres hacer atletismo están las puertas abiertas, pero para tomárselo en serio". Al siguiente día, Rocío Rodríguez acudió a clases: nunca ser atleta.

En el año 1990 Rocío tomó su primer contacto con el deporte a través de juegos y de la práctica de todas las modalidades atléticas los días de la semana. "Su primera carrera fue una milla en Ullramar donde llegaba primera sin apenas entrenamiento".

En el año 1990 Rocío y Moncho comenzaron a tomarse las cosas más en serio: los entrenamientos aumentaron y dos días se hacían en el colegio y otros dos en las pistas sintéticas del estadio de A Malata. "Comence a cogerle el sustillo a entrenar en A Malata, era muy distinto a hacerlo en el colegio", recuerda Rocío.

Pero la corredora en ciernes no se limita solo a correr sino que, como señala su entrenador, "se habían cosas propias de cada edad, tales como pruebas combinadas: saltaba 1,25 metros en altura y 2,34 en longitud".

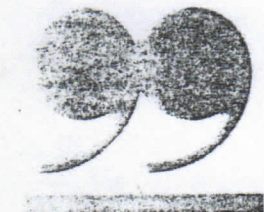
Los resultados no se hicieron esperar y esa misma temporada fue subcampeona gallega infantil al aire libre en la prueba de los 1.000 metros con un tiempo de 4:05", que aun lograba rebajar en más de dos segundos.

Con 14 años decidieron que había que empezar a tomarse los entrenamientos en serio y planificaron la temporada con otras miras. Moncho lo recuerda así: "Era su



LA MEDIODONISTA ROCÍO RODRÍGUEZ ACOMPAÑADA DE SU ENTRENADOR MONCHO ESPIÑEIRA C. G.

primer año de cadete y aquí el Campeonato de España era ya una cosa seria. Quedó campeona gallega de 1.000 metros y fue sexta en el Campeonato de España sobre los 600 metros con un tiempo que destacó de 1:40-13. En pista al aire libre casi no hizo nada. Acudió al Nacional, que se celebra en Tenerife. Fueron siete días en los que, con sus años, lo que menos se piensa es en correr y si en pasarlo bien". El recuerdo de aquellos días inolvidables los resume Rocío con cinco palabras: "Me fante de comer plátanos". Esa temporada Rocío Rodríguez corrió los 600 metros al aire li-



Moncho Espiñeira contempló con asombro cómo aquella recién llegada corría sin dar muestras de cansancio y dejaba a sus compañeras muy por detrás. Aquel podía ser todo un descubrimiento

bre en un tiempo magnífico de 1:37-5.

La temporada 92-93 es el año de la explosión. El atletismo deja de ser sólo un juego y las cosas se miran con otros ojos. La planificación de la temporada es más minuciosa. Para ganar resistencia en invierno se alternan las carreras de campo a través con las pruebas de pista cubierta. En cross es tercera de Galicia y forma parte de la selección autonómica que gana el Campeonato de España cadete. En pista cubierta acude al Nacional que se celebra en Valencia y da todo un recital de calidad al proclamarse campeona de España de los 600 metros, con un tiempo de 1:36-06 y de los 1.000 metros, con 3:00-3. El registro de los 600 metros, que sigue siendo récord de los campeonatos, fue considerado, "sin embargo, como mejor marca española de la distancia", puntualiza Moncho Espiñeira. "Dos años después, la Federación Española comenzó a buscar y encontró una marca mejor realizada por Montse Pujol. Durante dos años la marca de Rocío fue considerada como récord de España cadete en pista cubierta".

La competición al aire libre le dio nuevos títulos gallegos, un quinto puesto en los campeonatos de España en 600 metros y el romper dos barreras importantes en los 800 y los 1.000 metros, donde se fue a 2:13-3 y 2:56-76. Aquella niña que se tomaba el atletismo como un juego corría a una velocidad al alcance de muy pocas.

Con 16 años consigue la medalla de bronce en los 1.500 metros del campeonato de España junior

en San Sebastián con 4:50-88 y termina la temporada con 4:43-31. Rocío vive la crisis personal de toda joven que se debate entre la práctica del deporte y las diversiones propias de las compañeras de su edad.

Su segundo año de junior, la temporada 94/95, fue gafe por culpa de las lesiones. Lo más destacado sería el quinto puesto en el Campeonato de España junior sobre los 800 metros en el estreno de las pistas del Palacio de Sant Jordi de Barcelona. Al aire libre sería subcampeona gallega absoluta también en los 800 metros. Finalmente, llegamos a la temporada actual donde, como dice su entrenador, "rompió los moldes".

## Tres títulos en 1.500

En pista cubierta suma tres títulos en los 1.500 metros: campeona de España junior y campeona gallega junior y absoluta. En el campeonato de España absoluto es octava, después de haber corrido en las semifinales en 4:31-80, que batía el antiguo récord gallego junior de la distancia. Termina el invierno y comienza la pista al aire libre. La progresión de Rocío se hace imparable y en un control de marcas en el estadio de La Peineta de Madrid corre los 1.500 metros en 4:28-6 y se vislumbra que las mínimas exigidas para participar en el Campeonato del Mundo Junior de Atletismo no están tan lejos. La I.A.F.F. pide 4:24-00 y la Federación Española, 4:23-00. En el Campeonato de España absoluto Rocío Rodríguez cruza la meta en novena posición y el cronómetro se detiene en 4:22-51.

Aspira a una beca de la Federación para sufragar los gastos de viajes

Aunque Rocío ya hizo la marca mínima para acudir a Sidney, el billete aún no lo tiene seguro. La Federación Española podría enviar a la tierra de los canguros a dos atletas en la distancia del 1.500 metros femenino. Dos corredoras tienen todas las posibilidades de ser las elegidas: Rocío Rodríguez y la asturiana Vanesa Galán. Cuando Rocío terminó su carrera en el Campeonato de España absoluto con el tiempo de 4:22-51, el responsable nacional de medio fondo y fondo, Jorge González Amo, la felicitó por haber realizado la mínima. Por su parte, Arturo Oliván, responsable de la categoría junior, también le transmitió su enhorabuena, pero le recordó que "sólo tienes medio billete; la otra mitad te la tienes que ganar en Barcelona y en Nombro".

Para nacerse con la otra mitad del billete, la federación exige que repita, o supere, sus marcas en el Campeonato de España Junior que se disputará en el estadio de Sarranima, en Barcelona, entre los días 26 y 28 de julio. Pero no habrá más. El siguiente fin de semana deberá ratificarla en el Criterio de la ciudad de Nombro (Italia), donde se enfrentarán las selecciones, con límite de nacidos en el año 77, de Italia, España, Francia, Gran Bretaña y Rusia.

La gran ilusión de Rocío es acudir al Campeonato del Mundo. Es una compensación que resulta muy necesaria para quien dedica muchas horas al año a este noble deporte. "La época en que la motivación te la daban los viajes ya ha pasado. Necesita recibir alguna ayuda económica. Este año no le quisieron dar ninguna beca. Esperamos que pueda ganar una para la próxima temporada; creo que lo tiene a su alcance porque en los 1.500 metros le piden 4:21-00 y en los 800 metros 2:07-00", dice Espiñeira.

En 800 metros Rocío Rodríguez tiene una marca de 2:08-6. Cada día los entrenamientos le exigen una mayor entrega. "Son 6 o 7 sesiones semanales con una duración entre las tres y las cuatro horas diarias. Incluso en las vacaciones hemos realizado dobles sesiones. Si seguimos una progresión lógica, el año que viene tendremos que realizar una doble sesión de entrenamiento diario y, para eso, Rocío precisa tener algún estímulo porque necesita comenzar a abrirse camino en la vida. No puede estar siempre dependiendo del dinero que le dé su padre", explica su entrenador.

Espiñeira asegura que su atleta es muy fuerte, "pero muy de ritmo", por eso para el 800 le falta una chispa de velocidad. "Rocío tiene la resistencia idónea para correr el 1.500, tiene una velocidad aceptable y con un buen final. Es valiente y da la cara en las carreras. Lo que tiene que mejorar es su velocidad. Si este año corre en 4:21-00, sería magnífico".