

El medallero de Marcos Neira Cabado, del Ría de Ferrol, logró en Oviedo el campeonato de España junior en la prueba reina del atletismo

El más rápido en los 1.500 metros

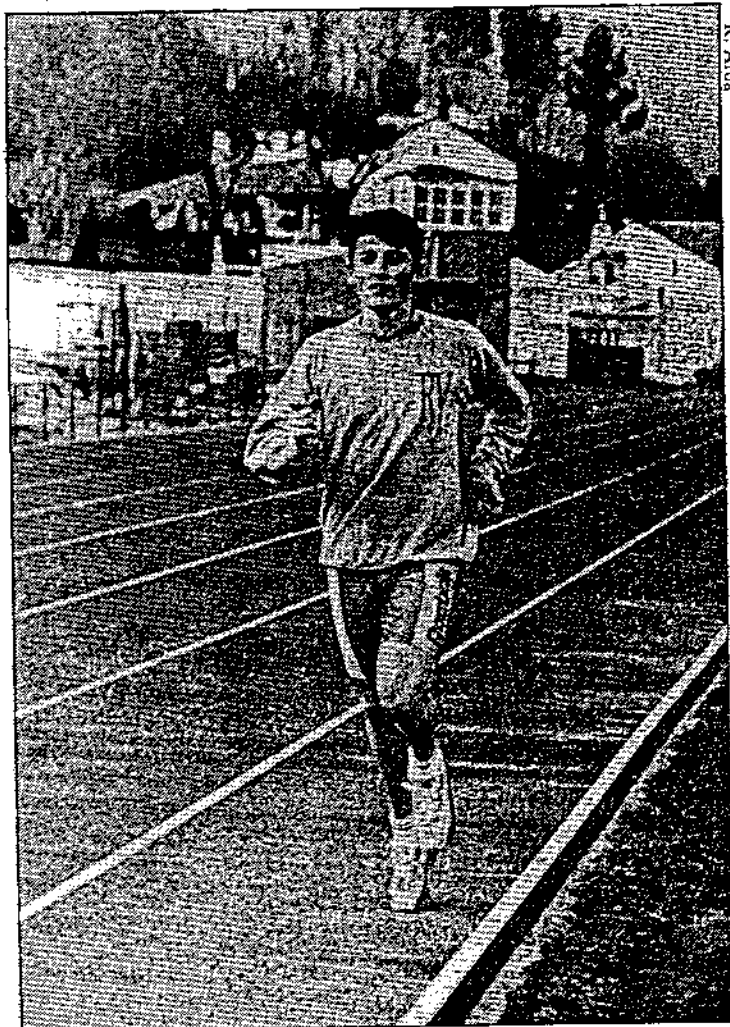
Ferrol (Redacción). No es fácil destacar en el deporte, disciplina en la que la competitividad es la regla de oro. Ser el más rápido, el que más salta o el que más lejos lanza son algunas de las premisas. Cuanto más amplio sea el ámbito que se quiere abarcar las dificultades aumentan en una proporción geométrica. Marcos Neira Cabado, un atleta de Neda que milita en el club Ría de Ferrol, es uno de los afortunados que ha conseguido llegar a lo más alto del deporte español en categoría junior, ya que el pasado fin de semana se proclamó campeón de España en la prueba de 1.500 metros lisos en pista cubierta. Jóvenes de diferentes clubes españoles se dieron cita en Oviedo para intentar ser el mejor pero sólo uno, en este caso Marcos Neira, logró el privilegio de ser el mejor, un mérito tan sólo reservado a unos cuantos afortunados.

Marcos Neira tiene 18 años y actualmente dedica una buena parte de su tiempo a los entrenamientos y preparación de competiciones. Alterna el desarrollo de esta actividad deportiva con sus estudios de Cou, aunque es consciente de que las cosas le van en este tema «viento en popa» como en el atletismo. Se inició en este deporte en su etapa escolar, pasando a continuación a militar en el Ría de Ferrol.

Una intensa y acertada preparación o unas condiciones innatas son pieza clave para los triunfadores. Marcos Neira tiene un físico que le ayuda pero no hubiera conseguido nada sin su constancia y las buenas directrices de su entrenador, José Luis Tuimil. Tras prepararse para la prueba de 1.000 metros lisos, en su etapa junior, ha trabajado las competiciones de mediofondo, 800 y 1.500 metros.

Le costó mucho conseguir la mínima para poder acudir a los campeonatos nacionales, ya que la marca era alta, tras lograrla, todo el trabajo se centro en la prueba. «Corrí bien en las semifinales, en las que entre segundo —dijo el corredor— pero siempre controlando la carrera y sin forzar demasiado ya que se clasificaban para la final los tres primeros de cada semifinales».

El atleta habla de la final como si se tratara de una partida de ajedrez. «Tras ver a los participantes, preparé con mi entrenador la táctica a utilizar en la carrera, teniendo siempre en cuenta mis condiciones y como fuera viendo que se desarrollaba la carrera. La prueba fue lenta en los 1.000 primeros metros, hasta que yo, tal y como habíamos hablado, cambié el ritmo y comencé a tirar. No tuve problemas y gané a pesar de que hasta el final tuve problemas con un andaluz, que fue el único que pudo seguirme».



El corredor de medio fondo confía en su futuro deportivo

Marcos Neira ya había participado en tres ocasiones en un campeonato de España, incluso logró una tercera posición, medalla de bronce, aunque fue descalificado tras su llegada a la meta por pisar la línea interior. Valora el triunfo aunque significa que ya esperaba conseguir una medalla. «Estaba seguro de que podía conseguir medalla, ya que mi preparación era excelente. No por ello le resto

mérito a esta primera posición, aunque mi meta está en las pruebas de aire libre, en las que quiero hacer un buen papel».

En cuanto a sus rivales, resalta que todos estaban en una misma marca, que cualquiera pudo ganar, aunque su éxito pudo estar en el buen planteamiento de la carrera, ya que la pudo controlar y romperla cuando a él más le podía beneficiar.

Los absolutos, otra galaxia

Marcos Neira quiere seguir trabajando en el atletismo, en la prueba de 1.500 ó en los 800 metros lisos, dependiendo de cómo responda su cuerpo en los próximos años. A la hora de plantearse su futuro deportivo, sólo habla de estudiar en el Inef, el resto es entrenar y competir porque le gusta. «Si salen las cosas bien seguiré corriendo si no soy capaz de dar el salto pues lo dejaré. Llegar a ser una figura en el atletismo es privilegio de unos pocos. Para destacar hay que tener mucha suerte, prepararse a fondo. Un atleta puede destacar en infantiles, cadetes o juniors, después hay un gran cambio, incluso pueden aguan-

nior es un nivel casi profesional, otra galaxia y ya no es tan fácil destacar».

Entrena diariamente dos o tres horas «no es mucho», señala el corredor. Su preparación está dirigida por José Luis Tuimil, que le prepara un entrenamiento específico para él y para otros dos mediofondistas del club. La intensidad de los entrenamientos aumenta en las fechas en las que se disputan competiciones. También señala el importante papel del entrenador. «No se puede hacer nada sin un buen entrenador. Tienes que tener detrás a alguien que te aconseje y te diga lo que tienes que hacer. Por ti mis-