

# La fórmula para volver a empezar

**27.12.2010** La atleta de categoría promesa Paula Mayobre confirmó en el Europeo de Cross que ya está de vuelta//La veterana mediodfondista Rocío Rodríguez Longa se encarga de su preparación desde hace año y medio//"Nadie daba un duro por nosotras", aseguran

El Correo Gallego 27/12/2010. MARIA MANEIROS



COMPLICIDAD Rocío, a la izquierda, supervisa el trabajo de Paula, que vuelve a disfrutar del atletismo tras la odisea de lesiones FOTO: K. Delgado

La atleta internacional del Ourense Caja Postal, Paula Mayobre (Ares. 1989), es una apasionada del cross que ha tenido que superar una retahíla de lesiones que estuvieron a punto de truncar su trayectoria. Entonces, se cruzó en su camino la

veterana mediodfondista Rocío Rodríguez Longa para hacerse cargo de su preparación. La fórmula, a pesar de contar con varios detractores, ya produce resultados positivos. Lo más importante es que vuelven a disfrutar del atletismo y amplían el abanico de objetivos a corto plazo.

Los problemas físicos empezaron a incordiar a Paula cuando tenía 17 años. La espalda, los glúteos, los pies... "Estaba mal musculada y no era capaz de entrenar cuatro meses seguidos sin romper fibras y lo pasé fatal. En el verano de 2009 estaba dudando entre seguir o dejarlo cuando empecé a entrenar con Rocio de forma espontánea, me fui animando y a los dos meses ya estaba mucho mejor", recuerda Paula.

## Una entrenadora novel

"Nadie daba un duro por nosotras porque Rocío nunca había entrenado a nadie y las dos tenemos mucho carácter. Nos decían que no íbamos a aguantar ni cinco minutos, pero seguimos juntas y contentas", apostilla la aresana, que tiene claro dónde está el secreto del éxito: "Rocío me conoce y sabe muy bien lo que me gusta, sabe que

detesto tanto la pista como el gimnasio y me sabe llevar. Además, entrenamos mucho en el pinar y eso me quita sobrecarga muscular", argumenta.

El apoyo psicológico de Rocío ha sido vital para no tirar la toalla, "si la cabeza va bien, las piernas van solas", corrobora Paula, que ha marcado un punto de inflexión en su carrera con el respaldo de una entrenadora novel pero que cuenta con un palmarés de lujo. Se conocen desde hace casi una década, les une la pasión por el cross y una gran complicidad: "Paula es muy difícil de llevar y tengo que actuar como si fuera su hermana mayor. La experiencia está siendo positiva, pero no quiero entrenar a nadie más", advierte Rocío, que se las ingenia para imponer disciplina.

En septiembre empezaron a preparar el Europeo de Cross y Paula se aseguró un puesto en el combinado nacional en las competiciones previas. Consiguió el 26º puesto a pesar de sufrir una aparatosa caída en los primeros metros: "En la salida había una curva muy cerrada a la izquierda y me caí, cuando conseguí levantarme era la penúltima y tuve que correr remontando puestos", relata. A pesar del accidente fue la segunda española en la categoría sub 23 en cruzar la meta.

Ambas tienen excelentes sensaciones y confianza en el futuro. En febrero les espera el Campeonato de España Absoluto que se va a celebrar en la localidad riojana de Haro donde intentará clasificarse "entre las 20 primeras", apunta su entrenadora, mientras que en el Campeonato de España de Pista Cubierta el reto consistirá "en subirse al podio", avanza.

### **La operación Galgo**

El Europeo de Cross se celebró en medio de la tormenta mediática provocada por la operación Galgo. La joven atleta, que niega con cara de susto que haya tenido propuestas para doparse, ha sido testigo del acoso y derribo al que han sido sometidas algunas de sus compañeras a raíz de la noticia. Ambas aprovechan para condenar el dopaje y Rocío no entiende que las trampas tengan cabida en ningún ámbito y menos en el deporte. "El dopaje me produce una profunda repugnancia. Es necesario erradicar de raíz una lacra que es el espejo de uno de los peores males de nuestra sociedad: el convencimiento de que son las trampas, y no la honradez, lo que nos lleva lejos. Los que jamás nos hemos dopado somos víctimas del descontrol del deporte de alta competición porque nos hemos visto superados por competidores que, en igualdad de condiciones, no nos hubiesen ganado jamás. Puedo decir que estoy más orgullosa de mis principios que de mis medallas", afirma Rocío. Las dos atletas tienen el mismo deseo: "que caigan los cuatro tramposos que ensucian el deporte, así el que pueda tener la tentación se lo pensará mejor".