

Fecha: 13-10-2021
 Medio: Las Últimas Noticias
 Supl.: Las Últimas Noticias
 Tipo: Deportes
 Título: "De la nada, sientes como una catapulta que te tira al cielo y es como ¡wow, qué acaba de pasar!"

Pág.: 26
 Cm2: 699,5
 VPE: \$ 3.846.584

Tiraje: 91.144
 Lectoría: 224.906
 Favorabilidad: Positiva

Javiera Contreras está feliz con su récord, pero quería más.

GUSTAVO ORTIZ

Javiera Contreras se muere de la risa cuando recuerda que su entrenador le dijo no cuando ella pidió que pusiera la varilla en cuatro metros de altura.

Ya había batido el récord Sub 23 de salto con garrocha (3,91 metros) primero con 3,92 y luego con 3,95, y quería llegar a cuatro metros (el récord nacional de damas es de 4,30, de Carolina Torres, en 2003).

"Me dejó picadísima. Confío en su proceso, pero estaban las ganas de hacer cuatro metros. Ojalá que salga en Guayaquil", dice Contreras, de 20 años, estudiante de ingeniería civil en la Universidad Católica.

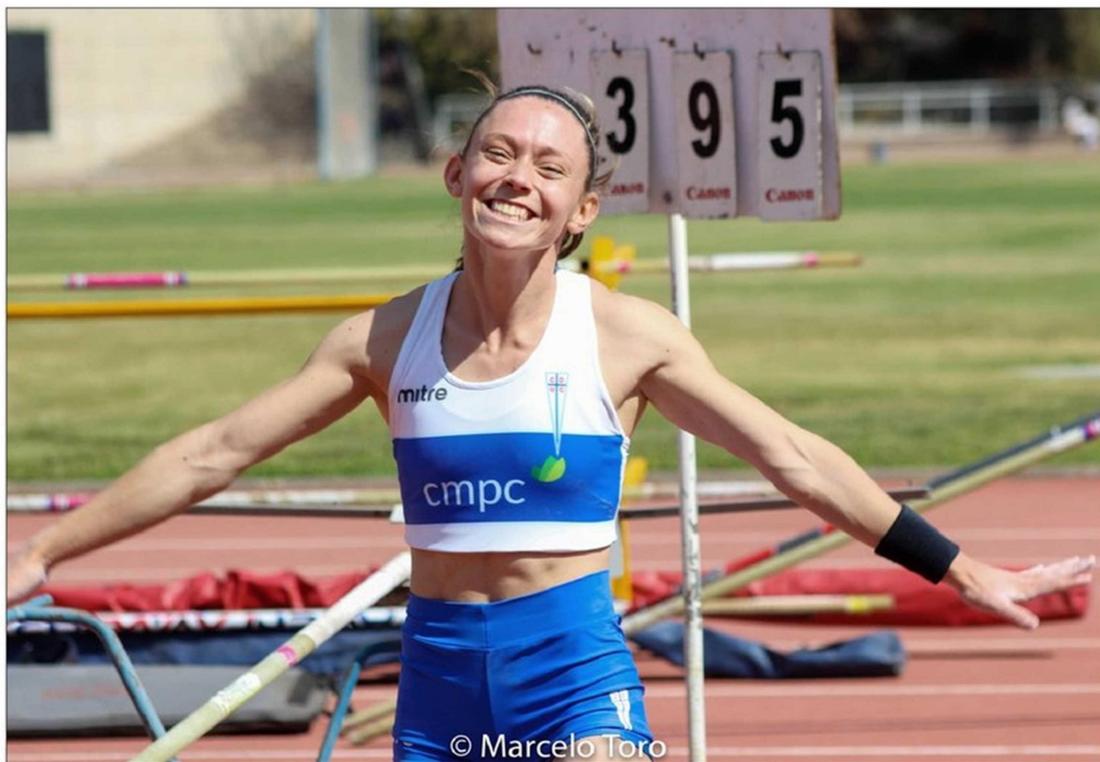
"No deberíamos haber saltado este fin de semana, porque venía el Sudamericano de Ecuador el próximo. Pero estábamos contra las cuerdas para clasificar a los Panamericanos Sub 23, porque Javiera había hecho la marca pero una colombiana la había sacado de la lista de nuevo. Y como venía saltando bien en la semana, lo hicimos", cuenta el entrenador Jaime Wood, jefe del área técnica de la UC.

En 2015, la ex atleta Lisette Rondón recomendó a Javiera Contreras a Wood. En esa época, la joven practicaba gimnasia artística y de repente parchaba el equipo de su colegio en vallas. La coordinación, en ambas disciplinas, es clave y fue lo que hizo pensar a Wood en un buen futuro.

"Yo era más aficionada a la gimnasia artística. Sabía de todo. En atletismo, algo. Pero de garrocha, nada. Tengo el recuerdo de un interescalar en que pasé por detrás de esta prueba rara en que saltaban con un palo. ¡Ni siquiera sabía que se llamaba garrocha! Todo me era muy ajeno", confiesa Contreras.

Pero encontró en esta disciplina la combinación de todo lo que le gustaba y, además, como eran menos las atletas, vio espacio para un mejor desarrollo deportivo. "Pero se dio mucho mejor de lo que había pensado", comenta.

En su primer año, terminó saltando 3,10 metros. En 2016, una lesión en la espalda la tuvo fuera de las pistas gran parte del año, aunque al final llegó a 3,30, récord Sub 16. Veinte centímetros sumó en 2017, pese a que también tuvo problemas en la espalda. El 2018 llegó



FOTOS: MARCELO TORO

Javiera Contreras, nuevo récord juvenil de salto con garrocha

"De la nada, sientes como una catapulta que te tira al cielo y es como ¡wow, qué acaba de pasar!"

La atleta de la UC, de 20 años, superó dos veces la mejor marca chilena Sub 23 y la dejó en 3,95 metros. Ahora, en el Sudamericano de Guayaquil, Ecuador, quiere superar los cuatro metros.

a 3,75, pero el cuarto medio y la PSU del año siguiente le pasaron la cuenta y se estancó. "Si la mente no funciona, el cuerpo tampoco", dice.

El 2020 vino la pandemia y tuvo que encerrarse en su casa a entrenar. Su papá improvisó un cajón para que pudiera ensayar con una garrocha. Hizo un par de despegues, nomás. "Mi patio es chico y si algo salía mal, quedaba estampada en la pared", bromea.

El salto con garrocha es una de las pruebas más complejas por su aspecto técnico, dice Wood.

"La comparan con el martillo. Una persona que toma una garrocha se saca la mugre al tiro. Se pasa de poder saltar a no poder hacerlo por la técnica. Si no la aprendes, no puedes saltar. La garrocha no te deja", asegura.

Tiene nueve fases: carrera, presentación (los últimos tres pasos antes de saltar), despegue, entrada (cuando la garrocha se dobla), agrupe (cuando el atleta pasa de estar parado a ponerse de cabeza), extensión, giro, pasar la varilla y caída.

"Es todo un proceso muy detallista. Se parte por aprender a tomar la garrocha, que no sé por qué uno se complica tanto con eso, pero tiene toda una ciencia. Al principio uno usa una garrocha rígida, que no se dobla. Pero al minuto que uno aprende a doblarla, te cambia ciento por ciento el salto. De la nada sientes como una catapulta que te tira al cielo y eso es como ¡wow, qué acaba de pasar! Todo esto te mantiene queriendo vivir esa experiencia", dice Contreras.



La atleta viaja a Ecuador, donde espera superar su marca.

© Marcelo Toro

» "Sin saber la técnica, una persona que toma una garrocha se saca la mugre al tiro"

Jaime Wood, entrenador, jefe de atletismo de la UC