



Yoelmis Hernández debe ser la gran carta cubana.



LEVANTAMIENTO DE PESAS

Voluntad entre hierros

En búsqueda de medallas en los Juegos Olímpicos de Río

Por RAFAEL PÉREZ VALDÉS

ERA aquella una mañana gris. Y algo peor: un poco fría y con lluvias. Había que sacar un poquito de voluntad para salir incluso a realizar el reportaje periodístico ya previsto. ¿Hace falta escribir que más voluntad debían tener los pesistas para haber ido a levantar sus hierros? Lo cierto es que allí estaban.

Los buenos resultados, claro está, no pueden llegar sin una cuota elevada de sacrificio. Y es por eso que uno de los que estaba ante las plataformas, en el gimnasio del Cerro Pelado, es un hombre ganador de medallas en tres campeonatos mundiales: plata en el de Antalya, Turquía 2010; bronce en los de París, Francia 2011 y Wrocław, Polonia 2013. Nos referimos al pinero Yoelmis Hernández (división de los 85 kilogramos), hoy por hoy, como se conoce, el mejor pesista cubano.

“Estamos aquí, pese al estado del tiempo, porque nos agrada. Lo enfrentamos con amor. Siempre me

gustó ser alguien en el deporte. Si faltas al entrenamiento no observas resultados. Veo a todo el colectivo con ganas de competir, prepararse, lograr los sueños”.

–¿No se vuelven un poco monótonos los entrenamientos de pesas?

–Sí y no. La monotonía la crea uno mismo. La clave es no caer en la rutina. Estar concentrados, pero darnos ánimo, tanto en los entrenamientos como en las competencias.

Unos pormenores

La “mala suerte” también ha perseguido a Yoelmis Hernández. Se lesionó en el primer ejercicio del último Campeonato Mundial, celebrado en Houston, Estados Unidos, del 21 al 29 de noviembre pasado. “Me dedicué entonces a realizar solo un envío discreto, para darle puntos al equipo con vistas a la clasificación para los Juegos Olímpicos de Río. Yo iba por mi cuarta medalla

en mundiales, pero así son las cosas de la vida”.

–Se acerca Río 2016. ¿Cómo ves tus posibilidades?

–Como en todo evento muy importante: trataré de imponerme a todas las adversidades.

–¿No respondiste tan categórico?

–Es más bonito así. Quedo bien con el pueblo, conmigo mismo. La esperanza de todo atleta es asistir a unos Juegos Olímpicos, ganar en ellos una medalla. No quiero ir por ahí especulando que voy por una medalla. Por supuesto que iré a lucharla.

–¿Cuánto pesa tu decepción olímpica en Londres 2012?

–Por eso esta vez quiero ser discreto. Entonces, muchos me presionaron, incluso dirigentes. Una semana antes me enfermé, tuve diarreas, bajé cuatro kilogramos. El afectado fui yo. No quería ver ni a mi familia. Saqué experiencias de eso.

–¿Nos falta algo importante?

–Quisiera mandar un saludo a mi pueblo pinero, a los dirigentes del Gobierno y el Partido, del deporte. A mi madre, mi padre... A los entrenadores de la base, como José Luis Navarro, el que me envió para el equipo nacional. Que confíen en mí, le voy a seguir dando alegrías a ese municipio. Que una caída la tiene cualquiera. Un saludo a ese pueblo pinero que siempre ha estado conmigo en las buenas y en las malas.

Hay otros dos objetivos bien metidos en las aspiraciones de Yoelmis Hernández: mejorar en el ejercicio de arranque y la flexibilidad en los tobillos (un talón de Aquiles), pues lo segundo lleva a lo primero. En ese punto, según reconoce, ha sido importante el trabajo del fisioterapeuta Camilo Peláez, la psicóloga Lisandra Álvarez, y en general la del equipo médico.

Ah... y nos adelantó algo: piensa seguir después de Río 2016.

De recorrido por el gimnasio

Un hombre experimentado es el entrenador Vicente Gálvez, Jefe de Cátedra desde hace dos años, y en el equipo nacional desde hace casi 20. La tarea en la cual se concentra ahora no es la que hubiera deseado: lograr la clasificación olímpica de un solo competidor (uno en el masculino y otro en el femenino).



Addriel La O no esperaba esta medalla de oro en los Juegos Panamericanos de Toronto 2015.

En ello se tuvo en cuenta el desempeño en los dos últimos mundiales. La representación cubana en el de 2014 se redujo a solo tres juveniles, por su cercanía a los Juegos Centroamericanos y del Caribe de Veracruz. Y la del 2015 estuvo afectada por tres deserciones.

La necesaria meta ahora parece fácil: que Cuba se ubique entre los siete primeros países en el masculino, y entre los cuatro en femenino, en el Campeonato Panamericano Superior, del 5 al 12 de junio, en Cartagena de Indias, Colombia.

“En los Juegos Olímpicos de Beijing 2008 tuvimos seis atletas, y cuatro en los de Londres 2012. El primer objetivo es clasificar para Río 2016, como ha ocurrido en otras oportunidades, aunque no sea en las cantidades acostumbradas. El de mayores posibilidades es Yoelmis. Como vimos los resultados del mundial hubiera estado entre los cinco primeros. Esperamos pueda estar en Río y ser uno de los cinco primeros, incluso si está en forma puede luchar por el bronce. En Londres fue sexto, a pesar de que tuvo diarreas”.

Y sin tomarse una pausa siguió a la carga:

“Seguimos unidos, en combate, a pesar de las dificultades. El relevo se encuentra garantizado. Hay más de 500 atletas levantando pesas en el país, no solo los 22 del equipo nacio-



Alejandro Cisneros (a la derecha) junto a Jorge Luis Barcelán.

nal. Nuestro deporte se ha caracterizado por ser disciplinado”.

Addriel La O (división de los 77 kg) sorprendió con su preseca de oro en los Juegos Panamericanos de Toronto 2015. Un poco después de tenerla colgada al cuello nos dijo en la sede: “Venía con el propósito de una medalla, que no era en realidad la dorada, aunque siempre estuvimos a la caza de si podía ser de ese color”.

Ahora vuelve a mostrar una sonrisa similar: “Ella es algo que forma parte de mi personalidad. Quiero mejorar mis propias marcas. Y no se encuentra lejos el Campeonato Mundial de 2017. Tengo 23 años de edad, y se acerca el momento en que debo ganar una medalla en ellos. Los entrenadores confían en mí para este ciclo”.

Alejandro Cisneros (105) se alzó con dos de oro en los Juegos Centroamericanos y del Caribe de Veracruz 2014, y quiere reivindicarse: “En el mundial quedé octavo en mi grupo. Y vigésimo cuarto en general. No fue por falta de preparación, sino por cansancio, el tener que seguir entrenando después de los Juegos Panamericanos, en los que terminé quinto, y también tuve problemas articulares en una de las muñecas”.

¿Una medalla olímpica?

Casi estamos llegando al final de este recorrido por el amplio gimnasio. Y

no debemos hacerlo sin repetir una pregunta: ¿Tiene posibilidades Cuba de ganar una medalla en los Juegos Olímpicos de Río? En esta ocasión le pasamos el micrófono a otro conocedor como Jorge Luis Barcelán, comisionado nacional.

“La participación debe ser del propio Yoelmis. Si él logra entre 378 y 381 kilogramos en el biatlón, o sea, la suma entre el arranque y el envío, tiene posibilidades de ubicarse entre los tres primeros. Aspiramos a medalla. Se puede ratificar el bronce logrado por Iván Cárbar en los de Londres 2012”.

–¿Podemos recordar cuál es su mejor total?

–374, en lo que debe continuar progresando su arranque, que es de 165.

–En el biatlón, que otorga las medallas, tendría que mejorar entonces desde 374 hasta 378. ¿Es posible?

–Sí. Ahora realiza una base de entrenamiento en República Dominicana, junto a La O. Una buena relación trabajo-descanso le puede permitir esos progresos.

Que en este deporte se pueda llegar a medalla, lo necesitan las pesas cubanas (y el deporte cubano). Pero seré prudente –porque me parece que algo hemos aprendido en los últimos años– no lanzar campanas al vuelo y tener los pies sobre la tierra. ●