

---

Marina Rodríguez: Una mirada por dentro al 2018

23/12/2018



Llegar al gimnasio del Cerro Pelado sobre las 8:30 de la mañana significa escuchar el estridente sonido de las pesas cayendo sobre las plataformas de madera, capturar a los muchachos ejecutando repeticiones de ejercicios necesarios para pulir su técnica, ya sea en el movimiento de arranque o en el envión.

La capitalina Marina Rodríguez no escapa de esa realidad. Su responsabilidad es aún mayor, pues sobre ella recae el peso de ser el referente de la halterofilia femenina cubana.

Cuando diciembre se aproxima y toca evaluar los esfuerzos de un año competitivo marcado por los Juegos Centroamericanos y del Caribe de Barranquilla y el Panamericano de la disciplina, la otrora velocista explicó a CubaSí:

“El colectivo de entrenadores me había pronosticado una plata y un bronce. Superé esas expectativas pues obtuve una plata y un oro, pese a no sentirme conforme, pues había entrenado muy bien y pensaba mejorar mi biatlón.

“La competencia se comportó muy tensa. Las rivales del área son fuertes, con mucho más fogueo internacional, pero no era imposible, sí bien difícil”.

#### **¿La estrategia de kilogramos con relación a los intentos no válidos allí?**

“La estrategia se diseñó de forma válida. Me colocaron los pesos claves para poder lograr las preseas. Lamentablemente fallé con 95 kg mi primer arranque y después lo logré. Pude buscar más pero era necesario asegurar un metal y por eso culminé con plata y 98 kg.

“En el envión me sentí más suelta porque es mi ejercicio fuerte. con la segunda prueba aseguraba el oro. Sin embargo, fallé esa ejecución sobre 125 kg y la aseguré en el último. Indiscutiblemente me siento mucho más confiada, amén de haber fallado un jerk, algo que internacionalmente nunca me había sucedido”.

### **¿Qué ejercicios constituyen la base de una sesión preparatoria de Marina para equilibrar los niveles de las alzadas?**

“He estado dirigiendo los esfuerzos hacia los elementos técnicos del arranque. Paralelamente, desde antes del Panamericano he venido fortaleciendo la cintura escapular, que la tengo muy fina. A la par ha sido crucial el trabajo sobre los principales planos musculares involucrados en cada uno de los movimientos, y en sentido general todos”.

### **Respecto al cambio de divisiones, ¿cómo influye en lo personal?**

“Ahora son 64 kg. Carecemos de estudio de contrarios pero eso no significa quedarnos parados. No pude asistir al Mundial, pero se realizaron excelentes marcas. Será bien complicado ubicarse entre las diez mejores del mundo, además de colarse en el podio de los Panamericanos de Lima el año próximo”.

Abro un paréntesis. en el Mundial de Taskent la china Wei Deng 252 (112-140) se coronó, mientras por Latinoamérica la cafetera Mercedes Isabel Pérez, 232 (105-127) fue la más descolante con su sexto escaño como parte del estreno de los 64 kg.

“En lo personal, me favorece. Gano en fuerza para elevar mi envión y por lo general suelo entrenar dos o tres kilos por encima. Eso significa asimilar mejor los volúmenes de entrenamiento cuando bajo al peso exacto me siento mucho más ágil y rápida a la hora de iniciar los halones”.

### **¿Qué esperar de Marina rumbo a Lima?**

“A Lima iría a mejorar el color de la medalla. Será bien complejo, porque solamente se premia el biatlón. Deberé combinar una muy buena estrategia de ejecuciones con superar mis máximas alzadas. Iré por ratificar mi plata de Toronto 2015 o a mejorarla. No queda opción cuando eres la principal figura del equipo”.

### **¿La versión de Marina fuera de la palanqueta?**

“Me sigue gustando mucho el atletismo. Disfruto cualquier competencia de ese deporte pese a que hace seis años me mudé a las pesas. Era velocista también saltaba largo. Creo que un deportista nunca se desprende de experiencias anteriores, ni de sus pasiones. Otra de las mías es la música”.

### **El mentor femenino profundiza**

“El panorama del área es bien rocoso en el femenino. Existen países como Colombia, República Dominicana, México y Venezuela con resultados incluso de nivel mundial.

En Barranquilla hubo medallistas mundiales, campeonas panamericanas...

Nuestra preselección es aún joven, con edad promedio de 18.5 años. Si sacamos a Marina, que tiene 23, el resto de las muchachas que compitieron lo hicieron entre 18 y 20 años.

Amén de que ellas, de forma general, rindieron para un 50% de realización de intentos válidos, superamos el pronóstico pre-competencia de una plata y tres bronces, obteniendo un oro, dos platas y un bronce.

Yaneisi y Mariela Hernández no cumplieron con lo previsto en su categoría, independientemente de que los anfitriones doblaron en esa división, algo insospechado y que nos quebró la estrategia nuestra de doblar por completo. De cualquier manera no cumplieron con sus ejecuciones al comportarse de 12-7 entre ambas.

Con esa preselección debemos mejorar de cara a futuros eventos, con Lima como prioridad. Combinan juventud y potencialidades.

Es pronto aún, con diez aleas preseleccionadas y la posibilidad de llevar a cuatro. Estados Unidos ha realizado buen trabajo en los últimos años. Canadá, Brasil, además de individualidades de Argentina, Chile y otras naciones se perfilan como principales escollos, pero iremos decididos a superar la plata de Marina en suelo canadiense en el 2015.

Cuando se acercan las votaciones o nominaciones a los mejores deportistas del 2018 en Cuba en cada disciplina, Marina se perfila como la candidata de la halterofilia femenina, junto a su homólogo Adriel La O.

Esfuerzo y kilogramos seguirán siendo palabras de orden.

“

---