

---

Cuba en Toronto 2015: Prearranque entre kilogramos

11/07/2015



Ciertamente extrañará ver la entrega de los primeros Juegos de medallas de la halterofilia en el Oshawa Sports Centre el próximo sábado sin que retumben las notas de nuestro himno, o haya exponentes de Cuba involucrados en la pugna por los vellocinos de los 56 y 62 kg varoniles.

Máxime tratándose del deporte que mayor botín le ha aportado a Cuba en la historia de Juegos Panamericanos con 157 cetos, 53 platas y 14 bronces.

Lo cierto es que las intenciones de reválida del cetro que nuestros forzudos levantaron en Guadalajara 2011, cuando se conjugaron los esfuerzos dorados de Yoelmis Hernández (85 kg) Javier Vanega (94), Álvarez (56) e Iván Cambar (77), estos dos últimos ya retirados del deporte activo, se antojan escabrosas. Hace cuatro años Colombia (3-4-4) y Ecuador (3-1-1) nos asediaron y una vez más aparecen como los países de mayor empuje para truncar el objetivo, que a ciencia cierta hasta el lunes 13 no se comenzará a perfilar en los pedidos sobre la plataforma de Adriel La O (77 kg), Marina Rodríguez (63) y Yoelmis Hernández y Yadier Núñez (85). Yoelmis plata del orbe en el ejercicio de envión en Antalya 2010, y bronce en París 2011 y Varsovia 2013, buscará reeditar su corona de hace cuatro años cuando totalizó 363 kilogramos (158-205).

El pinero ha logrado estabilizar su peso corporal sobre los 84 kg, a la par que ha mejorado mucho su flexibilidad y la coordinación en el ejercicio de arranque. De hecho sus totales cimeros de 374 (164-210) lo convierten en el

mejor de su peso de forma indiscutible en América. Doblar con Núñez se presagia una estrategia eficaz, pues el avileño de 24 años ha materializado ascensos considerables: frisa los 160 kg en el arranque y ha coqueteado con los 205 en el envión, marca esta última que al decir de su entrenador Félix Machín puede materializar con una ligera mejoría técnica en el envión desde el pecho y la concentración de la atención durante cada movimiento.

También en busca de ratificarse como puntero del hemisferio se halla el granmense Vanega, a quien sus 370 kg (170-200) de tierras tapatías le permitirían pulsear de a lleno con el colombiano Wilmer Torres, considerado el rival más serio, de un arranque no muy sólido pero con enviones que han superado los 205 kg, justamente la cifra que hizo válida Vanega en el panamericano de Santo Domingo el pasado año. También deberá cuidarse del estadounidense Thomas Burns.

Salvo Hernández y Vanega, el resto de las huestes cubanas se estrenará en citas multideportivas continentales, de ahí que pese a haber ultimado detalles técnicos en la base de preparación desarrollada en República Dominicana, el posible espectro dorado se reduce, especialmente por las potencialidades de halteristas de Colombia, Venezuela, Ecuador, y Brasil en esas categorías.

Aún así se pretende emular el saldo de la capital del Estado de Jalisco con los totales que sean capaces de alcanzar además Alejandro Cisneros y Asnier Rodríguez (105), y Alberto Pupo (+105).

## **DESCUBRIENDO EL TALENTO**

Definitivamente no es lo mismo obtener preseas en panamericanos y Mundiales juveniles que en la categoría elite, aunque esos tempranos avances dan fe de tu posterior ambición y condiciones.

En esa cuerda se coloca el santiaguero La O, con biatlón fijado en 338 (153-185), alcanzados en el Manuel Suárez y quien luego de seis años bajo la égida de Machín se ha centrado en el rigor de los entrenamientos y en consonancia su horizonte de aspiraciones ha crecido:

“Adriel concentra sus virtudes en la potencia de los halones a la hora de iniciar el ejercicio de arranque. Gracias a esa explosividad, el llamado snatch constituye su principal movimiento.

“Actualmente ha logrado equilibrar su proporción idónea entre el arranque y el envión, y este curso inició su preparación sobre 77 kg, elemento que ayuda considerablemente a prevenir lesiones”, ahondó el timonel. El venezolano Junior Antonio Sánchez 337 (157-180) en Quisqueya la pasada temporada constituye su principal escollo.

Adán Rosales desde su época de pesista en activo siempre fue muy paciente y optimista. Con esa ecuanimidad asumirá su estreno en calidad de timonel en Toronto, escenario en el que guiará los esfuerzos de una de las pesistas más talentosas que haya acogido el Cerro Pelado desde el 2006.

Su pupila Marina en el Festival de la Mujer de Santo Domingo, resultó tercera en el arranque (85 kg) y plata en envión (106): “En este último movimiento estuvo a punto de alzar 113 kg, pero un pequeño problema de recuperación en la segunda parte de su ejecución se lo impidió”, manifestó Rosales.

“Precisamente intentamos optimizar la efectividad en su jerk con ejercicios auxiliares y mejorarle el trabajo de coordinación de piernas a la hora de recoger la tijera.

“Es bien pareja en su proporción de alzadas y en este minuto se coloca quinta de América. Su progresión con respecto al inicio de curso supera los 25 kg. Es fuerte, explosiva, pero necesita controlar sus emociones y los tiempos que requieren cada movimiento”. Justamente la cafetera Mercedes Pérez Tigreiro se perfila como la principal candidata al cetro. Sus alzadas de 231 (104-127) así la avalan.

Por ahí anda la cuestión, para Cisneros, Asniel y Pupo la plataforma se volverá un hervidero, pero no significa que en el Oshawa pueden sorprender. Esperemos, la pizarra, los discos y los músculos tensos, dirán la última palabra el próximo miércoles 15.

---