
Erick Hernández: Bendecido en el arte de los récords

07/09/2015



No hay margen de error si de récords de dominio del balón se trata. Tras 21 años destrozando primacías y con la condición de huésped ilustre del libro Guinnes, Erick Hernández (6 de mayo de 1966) no puede permitírselo. El de este sábado sencillamente constituyó una motivación para el joven Luis Carlos García, pues Erick, controló solo con los pies desde la posición de sentado la Brazuca durante 3:16.31 horas con 43 centésimas, quebrando los anteriores 3:15 y fracción del que está llamado a ser continuador de la disciplina en Cuba, junto a John Lefont en el agua y el pequeño Lázaro Curbelo. Ese materializado en el 2014 en el hotel Palco.

Muy pocos conocen que Erick creció entre gambetas en las proximidades del barrio Casino Deportivo en el Cerro, La Habana. Que incluso jugó fútbol en la primera categoría ocupando posiciones defensivas y de medio-contención, que sus ídolos domésticos del más universal fueron José Luis Elejalde, miembro del primer once que asistió a juegos olímpicos (Montreal 1976), y el "bufalito".

Corría el final del año 1994 cuando comenzó Erick a domesticar la esférica, acariciarla con cualquier parte de su cuerpo. Pero decir Erick. Dominio del balón y récord es prácticamente una sentencia en positivo, pese al cansancio extremo que se apoderó de él en la mañana de sábado:

"El agotamiento me asedió en la última media hora. Sucede que estaba muy comprometido con este récord y anoche no pude dormir bien. Se conjugaron la tensión, y cuestiones de la vida cotidiana. Llegué cargado, pese a mi rutina habitual de ingerir carbohidratos la noche antes, desayunar ligero con jugos y tomar mucha agua para mantenerme hidratado. Sudé muchísimo desde el primer momento producto del calor. Pero ya está, lo logré, porque soy muy riguroso cuando me propongo un objetivo."

Te noto más delgado luego de los 30 minutos con la cabeza el pasado 30 de mayo. ¿Algún énfasis en el peso durante la preparación?

Con el peso corporal libro mi mayor batalla a diario en la actualidad. Para este intento logré bajar a 95 kg, luego de pesar 98 en el de mayo con la cabeza. Sucede que trabajé mucho los abdominales y el dominio con los muslos. Prácticamente esos elementos constituyeron el 60 % de mi preparación. Eso sin descuidar la carrera, un componente siempre esencial. Dos veces a la semana volúmenes superiores a siete kilómetros. Esa fue mi fórmula.

A propósito del desgaste, ¿Dónde acusaste mayor agotamiento?

Los muslos, especialmente los cuádriceps, incluso necesité masajes con alguna frecuencia hacia el final. Luego los glúteos por el apoyo de todo el cuerpo, y la espalda baja asociada a la postura y la resistencia. Como parte de la dinámica también me dieron fricciones con hielo en el cuello y la cabeza, me secaron el sudor. Cada récord tiene sus especificidades y en dependencia del que sea, se priorizan los planos musculares de mayor incidencia.

¿Temor de que se caiga la pelota cuándo el cuerpo flaquea?

El miedo significa tensión, priorizo la condición física en las sesiones, el control lo pulo en la etapa final. He adquirido maestría y siempre en los entrenamientos modelo un tiempo superior al del récord. En esta ocasión, bajo condiciones de menor iluminación, más calor y carga luego de una preparación física intensa, lo llevé hasta 3:33 horas. Ese termómetro previo siempre me confiere una dosis extra de seguridad.

Como es habitual, no faltaron, a un costado de su hermano Erick, la mirada fiel en todo momento de Douglas, pionero de la disciplina en nuestro país, pendiente del más mínimo detalle. En silencio y atentos su esposa Edna y su hijo Erick Ronaldo, a la espera de un 'enésimo' tope. Una especie de regalo a su inicio en la enseñanza preuniversitaria.

¿La Brazuca tu aliada especial?

Me he adaptado especialmente a ella. Es un balón casi perfecto por su redondez, no absorbe agua, posee menos paneles y no pierde aire si se pasa mucho tiempo en desuso. Para nosotros los dominadores, tiene unas condiciones muy favorables, homologadas además por todos los mejores futbolistas del planeta tras su estreno en Brasil 2014. Desde entonces ya van seis records sin fallo junto a ella.

¿Cómo se establece el equilibrio familiar?

Buena parte de nuestra vida gira alrededor del dominio del balón. Douglas, mi esposa y mi hijo me brindan un apoyo y comprensión enorme. El vínculo con los otros dominadores también influye mucho. Siempre los impulso a que prioricen quebrar récords ya establecidos.

¿Cuánto le queda a Erick en el tanque con 49 años?

A medida que pasa el tiempo los volúmenes de trabajo uno se los siente con mayor rigor. Mi ritual constante a partir de las 7:00 a.m. me ha ayudado a mantenerme sin traumatismos severos, pero cualquier movimiento inadecuado puede lesionarte. Aún no pienso en retiro o más bien parar de intentar marcas, porque retiro para mí

significa alejarme y eso no sucederá nunca.

¿Se cocina algo para el cierre del 2015?

Sí. Me propuse tres plusmarcas y buscaré extender más la de sentado con la cabeza, justamente fijada en media hora en mayo último. Cada récord tiene sus especificidades. No descarto el de las 24 horas y otros de largo aliento, como el de de pie solo con los muslos, pero ese de la cabeza se convierte en el más accesible para cumplir mi meta del 2015.
