
Lorenzo Pérez: Entre agradecimiento y enfoque total

17/12/2018



Lorenzo Pérez es un ser pausado, reflexivo, que habla con el agradecimiento por la Revolución cubana emanándole del alma, pero que siempre ambiciona más, desde que la vida le jugó una mala pasada tras el paso del huracán Dennis en el 2005 y lo dejó parapléjico luego de un accidente.

En este 2018 su tridente dorado en el mitin Loterías Caixa de natación desarrollado en Sao Paulo, Brasil, y títulos en el abierto de Barranquilla, Colombia, le depararon ser reconocido como el mejor deportista discapacitado de Cuba, y por si eso no bastara igualmente el más popular.

“Me siento profundamente agradecido por esta selección. Representa el reconocimiento a un 2018 que evaluo de muy bueno, y esto me da una motivación más para seguirme esforzando, pues el 2019 llegará con la perspectiva de participación en el Campeonato Mundial y la búsqueda de otros cetros en los Parapanamericanos de Lima, Perú.

El haber sido premiado en presencia del presidente de la República constituyó un gran honor para mí, en verdad me siento muy contento”.

En el caso del peso corporal de cara a futuras competiciones, ¿es algo que han estado trabajando con rigor?

“Para un atleta de mi condición parapléjica que practica deporte el peso corporal es algo muy difícil de controlar. En etapas donde los volúmenes de entrenamiento no están al 100% me voy muy rápido de peso. Incluso hago un esfuerzo enorme para sostener una dieta y es un sacrificio bastante complejo. En este minuto estamos enfrascados en esa cuestión. He ido bajando poco a poco, pero aún me falta para alcanzar la forma óptima e incrementar las capacidades durante la etapa preparatoria rumbo a los Parapanamericanos a partir de enero. De eso dependerán mis aspiraciones y posibles buenos resultados”.

¿Se mantienen tus mayores potencialidades en los 100 metros?

“Nos hemos dedicado a perfeccionarlo. Hemos mejorado la técnica en la arrancada y la vuelta; trabajamos con las que mejor me han acomodado, y como estrategia nos preparamos para salir a rematar en el punto exacto en que consideramos debe producirse mi ataque, cuando restan 15-20 metros, a tono con mi frecuencia de brazadas.

Trato de mantenerme en el grupo de avanzada y enfoco mi preparación en muchos sprint sobre ese tramo, y me ha traído excelentes dividendos desde hace meses”.

¿Qué peso le confieres a los componentes físico y psicológico? ¿Cómo organizas tus sesiones?

La forma física está en correspondencia con las adaptaciones realizadas luego de que nos dieron la posibilidad de entrenar como preselección en el CEAR Giraldo Córdova Cardín. Ya llevamos más de un año allí y eso nos confiere tranquilidad.

En el Marcelo Salado realizaba diez sesiones, y ahora en el Complejo de Piscinas Baraguá las redujimos a ocho. Esto ha sido muy favorable, me ha dado mayor fluidez en la relación trabajo-descanso, es muy importante, fundamentalmente para no desgastar los hombros, pues mi discapacidad físico-motora requiere de mucha recuperación. Ahora aplico mejor la recuperación, la fisioterapia y el trabajo de flexibilidad en el gimnasio.

Psicológicamente soy un atleta que siempre tiene niveles elevados de predisposición a las competencias. Conozco mis prioridades y metas, y eso ha posibilitado el éxito hasta ahora”.

¿El peso de Ernesto Garrido?

“El profe Garrido es nuestro puntal. Fue nadador discapacitado, abrió la ruta, y nos conoce casi a la perfección. Características, virtudes, estados de ánimo, planificación de los entrenamientos. Esa química tiene gran valía para nuestro desarrollo, tanto individual como de equipo”.

Tu hijo Jonathan sigue tus pasos...

“Tener un hijo que quiera seguir mis pasos es un medidor muy alto. Eso me hace mantener los niveles de exigencia al límite. Eso se lo transmito en cada conversación, en cada momento que compartimos juntos. Creo que es el reflejo que él se lleva y ahora es miembro de la preselección de natación convencional. Hasta ahora no me defrauda. Mi pequeña Ruth es otra motivación importante, crucial, al igual que mi esposa Yudalmis”.

Esas fueron las últimas palabras del granmense, dueño además del récord universal absoluto en el hectómetro categoría S-6 con 1:04.60 minutos materializados precisamente en los Parapanamericanos de Toronto 2015.

Sobre sus hombros recae el peso de ser la bujía del elenco de natación, pues constituye el único tritón antillano que ha sacado un vellocino de las albercas en citas Paralímpicas, donde Cuba acumula foja de 39 oros, 19 platas y 27 bronce desde la edición de Barcelona 1992. Ojalá persistan sus brazadas de voluntad y éxito, para continuar dando fe de todo lo que en nuestro país realizamos cuando de inclusión y derechos se trata.