

---

Jhoen Lefont: Delfín sin imposibles con un balón en su testa

Por: Harold Iglesias Manresa/CubaSí  
16/03/2020



Jhoen Lefont materializó 167 toques en un minuto y luego recorrió 500 metros de distancia con la esférica en perfecto equilibrio sobre su testa.

Comencé a seguirlo desde el año 2012, pero hasta la fecha nunca había atestiguado dos cotas quebradas por el recordista Mundial y Guinness Jhoen Lefont en un mismo día.

Eso sucedió la mañana del sábado en el Complejo de Piscinas Baraguá, cuando el matancero que inició sus pasos en la natación a los siete años, fue miembro de la selección nacional de polo acuático, y en el 2010 decidió volver sus esfuerzos hacia la novedosa modalidad de dominio del balón en el agua materializó 167 toques en un minuto y luego recorrió 500 metros de distancia con la esférica en perfecto equilibrio sobre su testa.

Cotas marcadas por una deuda personal pues Lefont, no intentaba primacía alguna desde septiembre del 2019, entre otras causas porque estuvo aquejado de una lesión que le imposibilitó desarrollar alguna de sus primacías.

#### **Poniendo todo en la balanza, ¿cómo ha sido la preparación de septiembre a la fecha?**

“La preparación marchó bastante bien, independientemente de que presenté algunas lesiones antes de culminar el 2019, pero luego retomé los entrenamientos y pude readaptarme bastante rápido, y me sentí bastante bien para romper los 162 toques del minuto.

Al inicio me mostré un poco ansioso, aunque lo evites no puedes dejar de estar pendiente a muchas cuestiones. Eso no es normal en mí en este tipo de eventos, pero pude sacar fuerzas, reincorporarme y en un segundo intento lograr el objetivo.

Después tuve un momento de recuperación para descansar y ponerme a punto para realizar el otro evento, que

más que un récord era un compromiso que había hecho con La Habana.

Hace mucho tiempo me sentía óptimo para realizar esta marca de 500 metros y el hecho de buscarlos dos en un mismo día fue sencillamente porque me sentía bien preparado. Eso fue colegiado con los entrenadores.

Días atrás había logrado ambos registros muy bien en los entrenamientos y creo que hoy en la primera piscina evidencié un poco de descoordinación a la hora del toque, pero ya en el segundo intento entré en confianza y pude tomar el ritmo que estoy adaptado a hacer.

Estoy súper contento con el resultado final y quiero de verdad agradecerle a todo el que me apoyó, porque realmente fue una jornada difícil”.

**Desde el punto de vista físico, entre un récord y otro, ¿qué diferencias hay entre una modalidad y otra? ¿Qué planos musculares entran a jugar un rol protagónico o sufren más?**

“Son dos modalidades totalmente diferentes. La primera es de rapidez, en la que me exijo sincronizar bien los movimientos de brazos y piernas pues se trata de un ejercicio intensivo. Lo otro es tener un ritmo de toque estable y no iniciar muy suave, para poder llegar con fuerza a los últimos segundos del minuto ya a la mayor capacidad y frecuencia de golpeo posible.

Respecto a la otra modalidad de distancia, se trataba de ir poco a poco, tratando de ganar metros y piscina a piscina, estrategia que debía seguir hasta llegar a los 500. Comencé muy rápido, al punto de que el tiempo global, pese a no ser el principal indicador en este tipo de prueba, arrojó que lo hice bastante rápido, sobre los 16:27 minutos, cuando en los entrenamientos estuve frizando los 20 minutos (a razón de dos minutos por cada segmento de 50 metros).

Estaba muy ansioso por llegar y cumplir con el objetivo de vencer la distancia planteada”.

**¿El trabajo en tierra cómo complementa lo que realizas en el agua?**

“En tierra he estado trabajando sobre todo en los horarios de la tarde. Por las mañanas vengo directo para la piscina y trabajo sobre todo ejercicios de piernas en el agua.

Luego, en la tarde realizo ejercicios isométricos para fortalecer el abdomen, ejercicios de cuello que me orientó un fisioterapeuta que estuvo trabajando conmigo durante el proceso de lesión. De hecho, quiero mandarle saludos porque no pudo estar en el récord debido a que fue operado. A “chuchi”, un abrazo grande...

El trabajo de piernas es así: poco a poco ir aumentando esfuerzos y adaptándome al régimen y volumen de entrenamiento”.

**Iniciaste la ruta entre los dominadores del balón en 2020. ¿Próxima meta?**

“Ahora mismo la preparación no se detendrá. Voy a seguir fuerte para buscar quebrar la modalidad de más toques, que actualmente está en el libro Guinness de 1664 golpeos. Esa es la que tengo en mente como más inmediata.

Más adelante quizás antes de que culmine el año busque la de resistencia estática o equilibrio. Eso es lo que pretendo.

Por estos días iniciaré una preparación con los muchachos de la preselección nacional de polo acuático para irme aclimatando a los entrenamientos de ellos que son muy buenos y siempre han contribuido mucho a mi plan de entrenamiento”.

Lefont destila voluntad. Lleva un régimen de vida normal, pero no muchos recordarán que estuvo simultaneando durante dos años el polo acuático al máximo nivel en nuestro país, con el dominio del balón, hasta que en 2012 se decidió por completo a dedicarse a esta última singular actividad, por la que fue bautizado como el “Delfín del Fútbol”.

Posee otras cotas y siempre anda en busca de nuevos retos, como si su romance con la esférica, su testa

bendecida y su habilidad para fusionarse en el agua con la pelota, no tuviesen límites.

---