
El cubano que dominó el mundo con su testa en media hora

31/05/2015



Hay cualidades que hacen de Erick Hernández un verdadero maestro en el arte de dominar un balón con cualquier parte del cuerpo. Una indiscutible es su ecuanimidad, que conjugada con esa disciplina a la hora de seguir milimétricamente la planificación de sus cargas de entrenamiento.

Este sábado su nicho del Hotel Copacabana atestiguó nuevamente otra primacía: 30 minutos y un segundo domesticando la esférica desde la posición de sentado con la cabeza, para pulverizar así los anteriores 22 del talentoso joven Luis Carlos García.

Para los habituales seguidores de sus hazañas verlo iniciar al filo de las nueve de la mañana prácticamente era la confirmación de que lo materializaría, como sucede con el casi medio centenar de cotas absolutas que posee. Erick no tiene casi margen de error, va al seguro, la Brazuca no se resiste ante los encantos de su control exquisito. Incluso en esta ocasión el portento del tenis de mesa puertorriqueño, la novel de 14 años Adriana Díaz quien por estos días disputa la V Copa Latina de tenis de mesa en La Habana, sacó su Iphone y grabó segmentos de un suceso inédito para ella.

Erick tuvo en todo momento la mirada fiel de su hermano y pionero Douglas pendiente del más mínimo detalle, como un ligero enredo con la alfombra que evitaba el contacto directo de las manos en calidad de punto de apoyo con el suelo. En silencio y atentos su esposa Edna y su hijo Erick Ronaldo, a la espera de un 'enésimo' tope.

“Este récord fue una especie de intento sorpresivo, pues me preparaba para la modalidad de pie con los muslos,

pero la preparación se vio afectada por diferentes interrupciones asociadas a otros compromisos que impone la propia disciplina. Entonces decidimos variar para no perder el terreno ganado, ya que esta no es una modalidad de desgaste extremo.

“Además, como casi nunca se conjugaron todas las condiciones, no sufrí tanto para estabilizar el peso (oscila entre 96-98 kg) lograrlo constituye una motivación para Luis Carlos García, Johen Lefont y Lázaro Curbelo, toda la familia del dominio del balón en cuba. De hecho, cuando le comuniqué al propio Luis Carlos que lo haría, nos tomamos unas cervezas para socializar en su casa.

“Por sus potencialidades y juventud está llamado a preservar la tradición de esta modalidad, iniciada por mi hermano Douglas Hernández y yo.

¿La Brazuca tiene un significado 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.

Con tanta maestría y 49 años, muchos de ellos destrozando registros, ¿qué prioriza Erick al entrenar?

El fortalecimiento de todos los músculos involucrados es esencial. Cuando se adquiere maestría en el control de la esférica entre el 70 y el 75% de la preparación se destina a la obtención de forma física. A diario dedico casi cinco horas a mi preparación, el descanso y la dieta igualmente son cruciales. En este caso son el cuello, de conjunto con los trapecios y los hombros, los planos que más sufren. Luego, a medida que pasa el tiempo, la espalda baja y el abdomen también. Así que nos dimos a la tarea de priorizar dichos músculos en el componente de fortalecimiento.

¿Coincidencia 30 minutos el 30 de mayo?

Planificamos en las sesiones una marca de tiempo cerrada y en el modelaje previo la media hora nos pareció bien, a tono con la preparación física intensa desarrollada.

¿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. Quisiera quebrar antes de terminar el año el de la posición de pie con los muslos, y antes de despedirme el de las 24 horas.

RÁFAGA DE TOQUES CON DOUGLAS.

Pionero de la modalidad en nuestro país, capaz de amaestrar el balón con 530 libras de peso sobre sus hombros Douglas Hernández rectorea el camino de su hermano Erick: "Para su cuello acudimos a los mismos ejercicios de fortalecimiento y flexibilidad que utilizan los luchadores. En este récord siempre debe mantener la esférica con la mayor verticalidad posible, justo en eso radica su complejidad, pes no puede permitirse margen de error alguno. Considero que mi hermano Erick aún está en una edad buena para seguir viendo caer récords a sus pies, de ahí que para un cierre soñado proyectaremos las 24 horas."
