Liván López: “Si no me entran a las piernas… ¡que se cuiden!”

19/07/2016



Llegaron el martes en la noche de Madrid luego de competir en el Gran Premio de España y ya este jueves el colchón del Cerro Pelado era un hervidero. La presencia de varios luchadores clasificados a los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro como el as mundial de los 65 kg libre, Frank Chamizo, (de origen cubano y nacionalizado italiano), su par canadiense Haislan García, el grequista ecuatoriano Andrés Montaño, entre otros, le imprimen una dosis adicional de motivación a los entrenamientos.

En medio de un mar de tackles, desbalances, ejercicios de planchas a saltos con las piernas sujetadas por el compañero de sparrings, logré capturar a Liván López (74 kg). Tres veces medallista universal y bronce bajo los cinco aros en los 66 kg de Londres 2012, el pinareño de 34 años será el gladiador más longevo de nuestra armada.

Sobre su recta final preparatoria accedió a conversar con Cubasí:

¿La base de entrenamiento en Azerbaiyán marcó un punto de giro en la preparación?

“En Azerbaiyán busqué elevar mis niveles individuales físicos, buscar limar detalles técnico-tácticos, eliminar déficit en todos los parámetros. Eso me permitirá poder salir airoso ante cualquier contrincante. Trabajamos el fortalecimiento de los planos musculares, específicamente las piernas, para mejorar las defensas ante las entradas de tackle rivales”.

¿Borradas las molestias en la región cervical?

“Me siento óptimo en lo físico, hemos mejorado poco a poco. Primero regresé de la Pro-Liga india con unos ejercicios que me recomendaron muy beneficiosos y ahora en Azerbaiyán incorporé otros que prácticamente eliminaron el dolor poco a poco”.

En los últimos torneos has derrotado a rivales en extremo complicados… ¿buena señal?

“Cualquier victoria importante ayuda en lo psicológico a ganar confianza. Siento que estoy encontrando el ritmo de pelea nuevamente, me acerco a lo que llegué a ser una vez y esperemos que el colchón arroje verdades positivas.

Pro-Liga india, torneo corto e intensivo a finales del 2015, ¿qué aportó en lo personal?

“Ese torneo constituyó un complemento de peso en el conocimiento y estudio de rivales, ampliación de la visión táctica, además de darme la posibilidad de materializar un contrato. Asistí junto con mi entrenador Julio Mendieta, culminé con balance de cinco victorias y un fracaso y los análisis realizados arrojaron que la aprovechamos al máximo, pese a ser una estancia de menos de un mes”.

Si te menciono a Jordan Burroughs y Roman Vlasov

“Con el ruso Vlasov no me he enfrentado nunca. Burroguhs me ha derrotado en varias ocasiones. El plan táctico es exigirme al máximo, cuidar la postura y defender bien las piernas”.

Burroughs específicamente es muy rápido, proviene del fútbol americano y tacklea a las piernas de forma letal… “Estadísticamente hemos profundizado sobre un punto en particular: históricamente los combates que he perdido, no solo con Burroughs, sino con cualquier otro adversario si no me entran a las piernas, tengo grandes posibilidades de victoria ante todos, sin distinción”.

¿Se concentran entonces tus mayores virtudes en el combate arriba?

“Tengo variedad de técnicas, pero voy siempre a lo básico, esas que me resultan efectivas con seguridad como el volteo, el bombero, y el suppley, mi arma predilecta”.

Durante más de 15 años en la preselección has tenido grandes rivales en casa y te tocó acariciar la gloria siendo experimentado, en la temporada del 2011. ¿Lo lamentas?

“Por el contrario, agradezco cada tope de control, cada sparring. Eso contribuyó a llegar a ser la primera figura con la estrella del éxito. Crecí a la sombra de Geandry Garzón, sudando la gota gorda a diario, aprendiendo de él y otras figuras como Iván Fundora, Serguey Rondón. Me costó alma, corazón y vida asumir la titularidad. Producto de la edad y cambios biológicos me vi forzado a transitar de los 66 a los 74 kg. Fue como empezar de cero. Otros adversarios, más intensidad y fuerza en los pleitos…

“Luego vivieron Frank Chamizo, Franklin Marén, Alejandro Valdés, Yowlys, Reinier Pérez, Esteban Quintana. De los sparrings con cada uno de ellos he aprendido, enriquecido mi lucha, ganando en adaptabilidad y experiencia. Ahora, todos en la élite me consideran un oponente de cuidado y cada minuto de entrenamiento y entrega rindió sus frutos”.

Acabas de ganar la Copa Canadá y el Gran Premio de España. ¿Sin deudas en ningún frente de cara a Río?

“El trabajo no lo hemos terminado aún. Estoy pesando entre 80-81 kg para entrenar. Esas lides se desarrollaron con dos kilos de tolerancia. Continúo haciendo hincapié en las defensas, complemento las sesiones de colchón con soga, carreras y circuitos que tengan cargas y ejercicios de cardio para elevar la capacidad aerobia. Las poco más de dos semanas que restan, en el propio Río de Janeiro serán determinantes para la obtención de forma deportiva y realizar el peso exacto.

“No solo yo, de forma general el equipo combina, experiencia, recursos técnicos y una temporada 2015-2016 en la que hemos tenido la posibilidad de aumentar nuestro nivel competitivo internacionalmente. Reinieri Salas (86), Yowlys Bonne (57), Alejandro Valdés (65), cualquiera de ellos puede dar una alegría dorada. Quizás Javier Cortina (97) sea el de menos opciones, pero no se puede descartar por completo. Todo dependerá de que sea nuestro día”.

Liván López es un gladiador todoterreno incansable. Se inició a los diez años en Pinar del Río y con 29 se convirtió en titular en la escuadra del estilo libre. A la vuelta de meses comenzó a fraguar triunfos: Panamericanos de Guadalajara, bronces universales en Estambul 2011 y Tashkent 2014, plata en Budapest 2013, tercer escaño bajo los cinco aros en la capital británica, y… confiemos en que crezca su botín en la ciudad Maravillosa.