

---

**Perfiles Olímpicos: Alejandro Valdés, maestría y determinación (+ Fotos y Video)**

Por: Harold Iglesias Manresa/CubaSi  
02/08/2020



Cuando el luchador Alejandro Valdés (18 de noviembre de 1988, con 1.64 metros de estatura y 65 kg de peso) se dispone cada mañana a entrenar, repasa una y otra vez momentos importantes de su trayectoria deportiva en los colchones de lucha. Vuelve la mirada a su pequeña hija, su mayor fuente de energía, le da un beso y comienza sus rutinas.

Entre esas imágenes están la de su incursión olímpica en Río de Janeiro 2016, cita en la que cedió 3-11 ante el monarca ruso Soslan Ramonov, y luego en la primera ronda de repesca 3-3 versus el canadiense de origen cubano Haislan García.

También guarda las de sus sendas preseas de bronce en los Mundiales de París 2017 y Budapest 2018, para convertirse en uno de los tres gladiadores que han podido repetir podio en el presente ciclo: los otros dos son el nipón Takuto Otoguro, y el indio Bajrang Punia. Cabe aclarar que Rusia, con tres gladiadores diferentes ha obtenido preseas en las tres versiones mundialistas.

Luego de cuatro meses intentando mantener la forma física en casa, alejado de los colchones, “Calabaza” como todos le conocen en el mundo de la lucha y herencia que lleva con orgullo de su padre Enrique Valdés, dialogó con la misma determinación con la que encara cada combate con **CubaSi**:



### **¿Qué tipo de entrenamiento has estado siguiendo en estos cuatro meses de relativa inactividad?**

“El entrenamiento que he realizado se concentra fundamentalmente en preparación física, con limitaciones lógicas pues en casa no se dispone del equipamiento idóneo para entrenar. Hace poco más de dos semanas he incorporado las carreras también”.

### **El preolímpico de Ottawa se celebró con la presencia del Coronavirus, ¿cómo recuerdas ese torneo y qué medidas se tomaron desde la sede?**

“Fue una competición atípica ya que no podían haber aglomeraciones y a veces no se podía ni subir al área de calentamiento a entrenar y bajar de peso. Fuimos disciplinados y nos adaptamos como guerreros que somos los deportistas cubanos. En definitiva se cumplió el objetivo, aunque ni respaldo de los otros compañeros de equipo de otros estilos tuvimos en las gradas”.

### **He visto que has entrenado con tu papá que está contratado como preparador en Italia. ¿Cuán influyente sigue siendo en tu desarrollo?**

Mi papá es mi guía y siempre estamos muy sincronizados. Su apoyo ha sido de vital importancia lo largo de toda mi carrera deportiva, que ya suman 18 años desde que me inicié en la lucha”.

### **Eres el luchador cubano de mejor récord en la Bundesliga alemana, ¿Cuánto le ha aportado a tu desarrollo ese escenario?**

“Mucho. En todos los sentidos me ha aportado. Fundamentalmente en la adquisición de madurez deportiva, confianza a la hora de enfrentarme a cualquier adversario y manejar los combates. Además de un número considerable de pleitos de primer nivel. Un excelente indicador de fogueo, pues es una de las competiciones de clubes más fuertes de Europa, por lo que concentra gladiadores de considerable calidad y diversas nacionalidades”.

Cabe destacar que en dicha Liga Calabaza posee un balance muy favorable, que frisa las 40 victorias y apenas ronda la decena de fracasos.

**¿Cómo visualizas el panorama de la élite en tu división de cara a Tokio?**

“Creo que en Tokio los 65 kg del estilo libre será una categoría de peso muy pareja. Hay muchos atletas con vastos resultados en el último cuatrienio como para aspirar a una medalla, entre los que me incluyo. Te puedo asegurar que siempre salgo al colchón de igual a igual, sin importar el aval de mi contrario. Son seis minutos de vida o muerte cada pelea”.

**¿Qué ejercicioshas priorizado como parte de tu preparación en este prolongado período?**

“En casa es un tanto difícil hacer todo lo que normalmente lleva una sesión de prácticas en el Cerro pelado, comenzando por los sparrings y circuitos intensivos, o la sogá. Dentro de lo que cabe he tratado de exigirme bastante para suplir ese déficit. Hablo de algo de bicicleta, suisa, ejercicios con mancuernas, barras, abdominales y otros. Recientemente como mencionaba, incorporé la carrera, siempre muy importante para la capacidad aerobia y el cardio”.

**¿Qué diferencias tiene tu sistema de lucha con el de los europeos, fundamentalmente los rusos, y los estadounidenses?**

“La diferencia es que soy un luchador pro-activo, que genera muchos puntos en espacios de tiempo muy cortos y una pelea pareja se me pudiera definir o hacer un tanto más asequible gracias a mi explosividad en los minutos iniciales que suelo aprovechar bien si los oponentes parpadean, al punto de que pudiera llegar una superioridad o pegada en ese lapso.

La lucha europea es más pausada pero muy exacta, casi no se equivocan y tienen un porcentaje de efectividad en sus acciones muy elevado.

Los estadounidenses son más activos. Poseen un ritmo bien alto de pelea y trabajan mucho sobre el desgaste de sus adversarios en la mayoría de los casos. Por eso definen gran cantidad de combates en los últimos períodos y viniendo de abajo en el marcador. Se necesita una capacidad física extrema y una resistencia de la fuerza bien alta para derrotarlos”.

**¿Qué perspectivas le ves al equipo cubano de lucha y cómo evalúas tu actual momento de cara a Tokio?**

“El equipo tiene buenas opciones. Los tres luchadores clasificados hasta ahora somos experimentados y multimedallistas en campeonatos del Mundo. En mi caso estoy convencido de que es mi mejor momento. Estoy mucho más asentado y con mayor claridad de cómo debo hacer las cosas para llegar al 100% de forma deportiva al momento indicado. Una vez allí, cada combate será de vida o muerte”.

El camino de Calabaza hacia la titularidad en su división no ha sido para nada una panacea. Acá en casa ha tenido cruentas rivalidades con Yowlys Bonne, Maykel Pérez, y Franklin Marén, por solo mencionar a tres gladiadores de notorio prestigio.

Antes, como si fuese un dejavú del destino, su padre Enrique también libraba cruentas batallas con Alejandro Puerto y Lázaro Reinoso.

Actualmente no aparece ubicado entre los primeros hombres de su división, y en el Mundial de Nur Sultán el pasado año sucumbió 6-11 ante Haji Mohamad Ali, de Bahréin en su tercera presentación.

Pero ningún posible oponente, como tampoco los entendidos, lo descartan de la condición de serio aspirante a una presea.

Relación en la que también me incluyo.

