

---

Jhoen Lefont cierra el 2018 a puro "aleteo" y con dos nuevos récords (+ VIDEOS)

15/11/2018



Se trata de dos modalidades asociadas al desplazamiento: primero cubrió los 50 metros de la piscina olímpica en 1:16.44 minutos, y luego cubrió en la propia alberca 325 metros.

Ese fue su agasajo al 325 aniversario de la fundación de Matanzas, su ciudad natal, al día de la cultura física el deporte, al 499 aniversario de la villa San Cristóbal de La Habana.

Destiló confianza desde el primer contacto con la alberca. Un escenario ideal, sin la compañía hostil del sol el aire, como él mismo lo calificaría.

Hablamos de su cuarta y quinta primacías del 2018, las números 14 y 15 desde que se iniciara en el 2010 en la su géneris modalidad, y una nueva dosis de energía y motivaciones para continuar.

"Para mí significa mucho. Es primera vez que me propongo cinco récords los consigo en un año. Un año duro, pues fueron cinco modalidades diferentes por lo que me siento muy feliz.

---

Estaba bien preparado, fundamentalmente para el segundo registro. El primero era breve, menos de minuto y

medio. El segundo fue muy bien preparado, cada detalle: el giro, el toque en la pared de la piscina, el tiempo estimado... me sentí muy cómodo, la verdad".

### **¿Diferencias entre aquellos 200 metros en el canal de la Marina Hemingway y el de hoy?**

"Las complejidades ahora fueron el giro el toque de la pared. En la Marina aquel día había mucho viento golpeando el canal. No sabíamos si lo lograríamos. Fue un récord difícil. Ahora llevo mucho más tiempo practicando el dominio, he adquirido cierta maestría en el golpeo y control, por lo que en comparación con aquel ahora me fue mucho mejor.

Este es un escenario competitivo en el cual ni el sol ni el aire molestan, muy bueno. Es como estar en casa porque acá siempre me preparo para cada nueva marca. Quería haber homenajeado a Matanzas en el mes de octubre, pero aún me faltaba estar a tope. Igual el obsequio fue cumplido. El segundo es la antesala de los 500 años de La Habana en el 2019 quiero regalarles 500 meros en algún puno de la Bahía a mi segunda ciudad".

### **Háblanos un poco de la búsqueda de capacidades óptimas, el peso corporal...**

"Con relación al peso bajé muchísimo (casi 10 kilogramos) en el último mes. Hice mucha carrera, esfuerzos sólidos en tierra, dominio del balón en tierra y en agua. Trabajo con pesas, aunque menores volúmenes, pero en algunas sesiones. Algo esencial fue el trabajo aerobio para cubrir la distancia, fortalecimiento de piernas, brazos, espalda y músculos asociados al cuello".

### **Estrenando cuarto certificado Guinness. ¿Qué sensaciones deja?**

"Súper feliz. Lograr un Guinness no es sencillo. Para homologarlo hay que cumplir muchos requisitos. Son muy rigurosos y hay que ser en extremo cuidadoso a la hora de recopilar y enviar toda la información que de fe de la veracidad del intento".

Esas fueron las palabras del delfín del fútbol. Su entrenador, Jorge del Valle, quien simultanea esa función con la de mover los hilos de la armada de polo acuático femenina, se mostró satisfecho ahondó:

"Lefont posee unas capacidades en el agua excepcionales. Nos enfocamos en el trabajo físico, las capacidades aerobias, pulir su técnica de giro con el balón sobre la cabeza, muchas simulaciones sin medir tiempo. Era una modalidad de distancia. El fortalecimiento de los planos musculares involucrados fue determinante.

Puede ahora mismo incluso buscar emular algún récord solo con la cabeza en tierra que está apto. Douglas lo enseñó bien en ese sentido, y hasta ahora no ha defraudado.

Más hazañas salidas de la testa del matancero. Cae el telón del 2018 y una de las mejores imágenes es la de ese beso a la Telstar-18, en señal de que nuevas quimeras cayeron ante ese golpeo sutil.

