
Ludia Montero: La abejita picó de plata en Mundial de pesas

19/09/2019



Toca hablar de un movimiento arriesgado por parte del colectivo técnico que enfrenta el Campeonato Mundial de Levantamiento de pesas de Pattaya, Tailandia, uno que dio una alegría doble revestida en plata y con nombre de Ludia Montero.

Tácticas y estrategias. Unas más atrevidas y exitosas, otras que muy a pesar caen en el plano del fracaso. Toca hablar de un movimiento arriesgado por parte del colectivo técnico que enfrenta el Campeonato Mundial de Levantamiento de pesas de Pattaya, Tailandia, uno que dio una alegría doble revestida en plata y con nombre de Ludia Montero.

La granmense de solo 20 abriles compitió en los 45 kg en lugar de los 49, donde estamos habituados a verla, y en el ejercicio de arranque consiguió su primera presea plateada. Luego de fallar su primer intento sobre 74 kilogramos, logró ese peso y culminó con los 76 acreedores de su metal.

En el envión trabajó con seguridad al darle a 88 y 91 kilos, antes de ceder en la plataforma con 94,alzada que de haberla conseguido, igualmente le hubiese deparado el subcampeonato. Tal fue su rendimiento que cedió el bronce por levantar los 91 kg en un intento posterior a la rival que a la postre se adueñó de ese metal.

Ante semejante guerra de alzadas merecieron el podio en el llamado snatch la turca Saziye Erdogan (77 kg-oro) y la vietnamita My Phuong Khong (74 kg-bronce).

Mientras, la repartición en el clean and jerk fue a razón de Lisa Setiawati, de Indonesia (95 kg), Erdogan (92 kg) y la otra vietnamita en concurso, Thi Huyen Vuong, con los 91 kilos mencionados con anterioridad.

Erdogan aseguró el biatlón con 169 kg, escoltada por Montero (167 kg) y Setiawati (165 kg).

De vuelta a Ludia, en una categoría que vio pugnar a 15 diminutas forzudas, no poseía marcas de referencia, por consiuitr este su estreno en los 45 kg. Sin embargo, en 49 exhibía como mejores registros 82 y 95, por ese orden, aunque en el registro oficializado en el escalafón concretó 80-92 para el peldaño 20 en feudo de la china Zhihui Hou 210 (94-116).

La chica de Río Cauto, quien se iniciara en la halterofilia con el profesor Alexander Mendoza se convirtió así en la primera mujer antillana en escalar al podio de premiaciones en una cita universal, desde que se iniciara la práctica de manera oficial meses antes de los Juegos Centroamericanos y del Caribe de Cartagena de Indias 2006. Entonces, Ludia contaba apenas siete años.

A propósito del sistema de clasificación para los Juegos Olímpicos de Tokio Ludia dio un paso sólido, pues el Mundial es de los llamados eventos categoría dorada. Antes de su incursión en suelo tailandés aparecía en el puesto 28 de los 49 kg, avalada por 1 331. 0174 unidades.

Sucede que el sistema vigente estipula que usted debe participar en al menos seis eventos, distribuidos en categoría dorada, plateada y bronceada. Entonces asistirán a la Tierra del Sol Naciente con palmarés acumulativo, los ocho primeros del ranking sin distinción, y luego los otros seis repartidos a razón de uno por área geográfica, lo cual hace más equitativo el proceso de clasificación.

A propósito, les compartimos algunas declaraciones de Ludia a **CubaSí** en una entrevista concedida:

“El arranque es un ejercicio que depende en buena medida de la rapidez, y creo que baso mi potencia en la explosividad con la que ejecuto el halón para iniciar el peso”.

¿Tus inicios?

“Comencé en levantamiento de pesas en el municipio de Río Cauto con el profesor Alexander Mendoza. Al principio no quería entrenar por los comentarios que siempre se hacían sobre el cuerpo, los músculos y las figuras de las niñas. Me llevaron a ver a un grupo de muchachas y me di cuenta de que no era tan así. En una competencia provincial me captaron a la EIDE.

Antes había practicado gimnasia desde preescolar hasta cuarto grado, lo que ha resultado muy provechoso para la flexibilidad necesaria en cada movimiento. De hecho, acá los entrenadores dicen que yo aprovecho mucho la fuerza de piernas”.

Cambio de divisiones de cara al Mundial. ¿Te favorece ese aumento de peso?

“Desde que estoy en la EIDE siempre he pasado mucho trabajo para realizar los 48 kg. De hecho, en Barranquilla competí pesando 47.40. Ahora, al aumentar un kilogramo más la categoría, tendré que realizar un esfuerzo mayor.

Es muy importante la relación peso corporal-entrenamientos. Lo ideal es hacerlos de dos a tres kilogramos por encima, pero en mi caso por lo general entreno hasta 2.5 kg por debajo. Aún así iré a competir lo mejor posible. No conocemos a las principales rivales, será mi debut a ese nivel tan alto, pero esperamos que me pueda ubicar entre las diez primeras de la división”.

En ese sentido, ¿qué trabajo específico realizas?

“Acá en la escuela nos brindan buena atención. En el caso de los pesistas tenemos doble proteína, además de que es muy importante la relación trabajo-descanso. En materia de ejercicios específicos de mi preferencia son los relacionados con el arranque: secuencia de halones, semi-cuclillas... pero últimamente como he tenido algunas dificultades con el envión, hemos potenciado ese movimiento, fundamentalmente ganando en fuerza y masa muscular en los brazos y espalda, además de fortalecer la técnica y coordinación en el envión desde el pecho (segunda mitad de la secuencia).

La llegada al equipo nacional de mi entrenador allá en Granma, Luis Ramón López (promovido), me hace sentirme mucho más a gusto”.

El otro competidor cubano en esta fecha, Arley Calderón, no corrió igual suerte en el grupo C de los 61 kg, pues solo pudo concretar dos ejecuciones válidas en seis intentos.

En el arranque falló par de veces sobre 114 kg antes de conseguirlos. Y similar destino le deparó el envión con 146 kg. Su biatlón de 260 kilos le servirá para sumar puntos al ranking, pero no para acercarse a los mejores de la categoría.

Otros dos cubanos, Marina Rodríguez (64 kg) y Olfides Sáez (89 kg), verán actividad en fechas posteriores.
