Cuba: Dos pequeños a romper el hielo… ¿en grande?

24/06/2013

Borrón y cuenta nueva, hace solo unos días en el gimnasio del Cerro Pelado prácticamente pasearon la división de los 62 kg, para hacer el uno-dos como parte de su examen previo a la hora cero, dentro de unas horas en el Panamericano de pesas con asiento en Islas Margarita, Venezuela, al cual Cuba concurrió con 13 halteristas, incluidas cinco féminas, y doblaje en las divisiones de 56 y 105 kilogramos varoniles.

Hablamos del tunero Yasmani Romero, con biatlón de 253 kg (110-143), y el capitalino Lázaro Maykel Ruiz, 252 (112-140). Claro, estratégicamente no era prudente exigirse al máximo ni realizar peso exacto una semana antes de la cita continental.

Hace un año en Antigua, Guatemala, el olímpico Romero, de 24 años, culminó en bronce, amparado en biatlón de 257 (110-147), por detrás del colombiano Sergio Rada, 274 (122-152) y el mexicano José Lino Montes, 271 (115-156).

Buena señal de cara a su test de esta tarde constituyó la estabilidad adquirida por Romero en su peso de entrenamiento, osciló entre los 57-58 kg, cercanos a los parámetros ideales que indican la necesidad de prepararse con dos o tres kilos por encima de su división, cuestión influyente en el desarrollo de la fuerza.

Romero exhibe arranque cimero de 115 kilogramos y envión de 150, por lo que estará urgido de frisar o superar

esos registros en pos de mejorar su escaño 17 en el ranking del 2012, gracias al total de 258 (112-146) registrado en Londres.

«Estoy entrenando fuerte, físicamente no he presentado ninguna molestia y la coordinación en la segunda parte del movimiento de envión ha sido el centro de mis sesiones, focalizado en los ejercicios de imitación y las repeticiones con poco peso», argumentó Romero.

Lázaro Maykel está ansioso, repleto de expectativas tras tres años de suspensión por un dudoso dopaje. Corría el año 2010 y entonces se había coronado en los 62 kilogramos en el Panamericano de Ciudad Guatemala. En su hoja de servicios, el halterista de 29 años ostenta el sexto escaño en los Juegos Olímpicos de Beijing 2008, al totalizar 294 kg.

Con tres meses de preparación a todo tren, encarará la lid en suelo morocho el capitalino, esta vez dispuesto a dar batalla en los 56 y no en los 62 como solía hacer: «Físicamente me siento óptimo, fortaleciendo los planos de la espalda, pues de ellos depende en buena medida la realización de enviones prestigiosos. Nunca he sido muy fuerte, dependo de la velocidad en la extensión y la fase final, de ahí que el arranque sea mi mejor ejercicio. Estoy muy feliz de retornar tres años después a un Panamericano», sentenció.

Sobre su situación ahondó antes de partir el mentor principal Jorge Luis Barcelán: Desde su retorno Lázaro no ha superado los 59 kg de peso, se le realizó un estudio médico y los porcientos de grasa detectados arrojaron que era más conveniente dejarlo en 56. Incluso, en la perspectiva competitiva para nosotros es mejor doblar en esa división, se perfila con mayores opciones que otras, atendiendo al escalafón continental y el tiempo de entrenamiento que lleva.

A partir de las cuatro de la tarde, dos pequeños tendrán la misión de romper el hielo ante más de una docena de forzudos de América. Iniciar con el pie derecho siempre viene bien. Confiemos en que Yasmani y Lázaro Maykel puedan hacerlo en la plataforma venezolana, con buena cantidad de kilogramos sobre sus hombros, para inyectar de rendimiento prestigioso a su coequipera Niuris González, quien con 16 años, dos horas después tendrá su debut extrafronteras en los 48 kg.

1 online

1 online