

---

Erick Hernández: Sentado en la cima de los récords

14/09/2013



Cuba-Bilbao-Cuba, escenarios que han atestiguado las tres quiebras de Erick Hernández en la modalidad de más tiempo sentado domesticando el balón solo con sus pies. Hoy nadie dude que el capitalino de 43 años reposa en la cima de los récords Guinnes.

Para algunos puede parecer recurrente hablar de este hombre, pero les confieso que no. Ese control milimétrico, cada nuevo tope, esa entrega ilimitada, nunca dejarán de ser dignos de un cantar épico.

Todo comenzó en España, al menos con esta modalidad, pues un ibérico fue el primero que tuvo la primacía, luego Luis, “el bufalito” Sánchez lo quebró acá hasta que en el 2010 Erick la llevó a 3:06.03 horas en el hotel Parque Central. “En este minuto estoy molío, me ha generado un desgaste psicológico adicional el hecho de realizar pases en vivo a la programación del canal Tele Rebelde, una experiencia nueva, la combinación de las luces, algarabía de la gente y encima el hecho de que cada ciertos intervalos anunciaban el tiempo que me restaba, algo que en lo particular nunca me ha gustado conocer mientras intento una cota”, sentenció Erick luego de concretar otra hazaña, detener los relojes en 3:10.03, para pulverizar su 3:08.02, precedente, en definitiva su cuarto primado en dicha categoría.

A ese cansancio, preocupación extrema por no fallar, sumémosle el desgaste físico, aunque el propio Erick, dueño de más de 40 cotas, sentenció que casi siempre va al seguro, no solo por el reto en el plano personal, sino también por el respeto y compromiso para con el pueblo, la prensa y todos los seguidores de esta sui géneris disciplina deportiva.

Otra vez fue el hotel Copacabana su guarida, una especie de refugio, luego de que en abril último su cabeza

golpear la redonda en un minuto 350 veces, más que ningún otro mortal. “Este hotel me ha acogido siempre muy bien, durante las tres últimas semanas previas realicé simulaciones del récord acá. Hoy ya tenía buena parte de la batalla vencida, mi preparación, como siempre fue muy exigente, equilibrada en los planos físico y mental”, ahondó casi al término de los masajes practicados por su entrenador como parte del lógico y necesario proceso de relajación muscular posterior.

### **¿Físicamente dónde acusan mayor desgaste en este tipo de primacía?**

Ahora mismo todo el cuerpo, pero los cuádriceps, gemelos, bíceps femorales y glúteos son las zonas de mayor desgaste, aunque la espalda alta, el abdomen por la posición, los hombros y brazos por el apoyo, en fin... también acusan cansancio extremo. Hay una relación muy pareja entre las exigencias físicas y las psicológicas.

### **¿Rituales, hábitos antes de encarar la hora de la verdad?**

“Llego la mañana de cada récord lo más despejado posible, desayuno un jugo, algo ligero. Previamente ya controladas todas las coordinaciones y aseguramientos, caliento en espera de la hora cero. Un dato curioso: la música es un elemento crucial de acompañamiento. Comienzo con una melodía pausada, y a medida que entro en calor necesito cambios de género, que contribuyan a mi ritmo y frecuencia de golpeo.

Vital resulta siempre el apoyo familiar, de mi esposa Ena, mi hijo Erick Ronaldo. Con ellos en mi pensamiento me levanto a diario para encarar cada sesión de práctica: gimnasio en el Cerro Pelado en las mañanas, el balón a mi lado todo el tiempo, pues domino cuando cambio de un plano muscular a otro. Las tardes son de carreras, varios kilómetros, además de jugar fútbol con los amigos los domingos para aligerar las cargas”, explicó.

## **TOQUE A TOQUE, INTERIORIDADES CON SU MENTOR JORGE VELÁSQUEZ**

Nada sencillo resulta cambiar de pierna con total naturalidad a cada minuto, a razón de 130-135 toques durante la primera hora y luego su diestra, la más fuerte ejerciendo una hegemonía de 10-20 golpes más. Solo un verdadero maestro del dominio del balón puede ser capaz de semejante control. Sobre esas y otras interioridades relacionadas con los récords de Erick ofreció sus impresiones el mentor Jorge Velásquez, quien hace poco más de un año se le alió en esta cruzada:

“Después de una semana de descanso tras su récord de finales de abril, reanudamos la preparación, poco más de cuatro meses a razón de 4-5 horas diarias, mucha responsabilidad, estrategia diseñada y la base de la preparación física anterior como antesala.

“En esta modalidad específicamente el trabajo combinado de pesas, fortalecimiento incisivo de los cuádriceps, bíceps femorales y glúteos son vitales para atenuar la posible aparición de fatiga muscular. Erick se apoya sobre el glúteo izquierdo para facilitar la comodidad a la hora de realizar mayor número de golpes con su derecha, la pierna fuerte. Además ladea un poquito la cadera hacia ese lado y busca con las manos relajación, libera el apoyo cada cierto tiempo. Eso no evita que próximo a las tres horas comience la fatiga muscular, manifiesta además en el entumecimiento de los dedos de los pies.

“Por su edad le resultan más asequibles los registros que dependen del trabajo sobre la capacidad aerobia por encima de la anaerobia. Es un atleta extraclase, un amo del balón. Incluso antes del intento de hoy, pensaba en el de más toques con la cabeza para 30 segundos y el de 24 horas dominando. Ese será el cenit al que aspiramos ambos, una cota esquivada”, ahondó.

Pero Erick no tiene imposibles, como en una ocasión aseguré, para él entre cielo, tierra y balón no hay nada oculto.

---