


- [Multimedia](#)
- [Especiales](#)
- [Blogs](#)
- [Archivo](#)

- [Edición impresa](#)
- [El tiempo](#) Bayamo  31 °C

Alza, alza y sonrío

Si hasta hace poco tiempo Cuba no tenía mujeres pesistas, ahora aspira incluso a medallas en Veracruz

Norland Rosendo

digital@juventudrebelde.cu

28 de Junio del 2014 21:27:54 CDT

De que era prejuicio, no hay dudas. Cuando ya en otros países del continente las mujeres practicaban el levantamiento de pesas, aquí había mucha resistencia. Que si eso les afectaba la salud, que si las deformaba, y no sé cuántas barbaridades más se decían para impedir que ellas se dedicaran a este deporte.

Afortunadamente, la historia ha cambiado. Poco a poco, los tabúes han pesado menos que la voluntad de muchas féminas y entrenadores para que Cuba también logre medallas en esa especialidad.

Para Nelson Velázquez García, preparador del equipo nacional femenino desde 2011, un momento importante fue en 2010, cuando se incluyeron las competencias de pesas para ese sexo en los Juegos Escolares Nacionales.

«Desde entonces ha aumentado la cantera y ya todas las provincias cuentan con atletas y notamos que el desarrollo marcha bien», explica.

—**¿Todavía existen muchos prejuicios?**

—Cada vez son menos. En todas las EIDE hay matrículas de niñas pesistas. Solo falta que el municipio especial Isla de la Juventud se incorpore y esperamos que sea pronto.

«En todos los deportes las mujeres levantan pesas para fortalecer los planos musculares. Eso no les resta belleza. Una cosa es el fisiculturismo y otra, muy diferente, esta disciplina.

«A veces, algunas personas las ven y se asombran, porque esperaban ver cuerpos deformes. Míralas, les sobra femineidad.

«Además, los resultados en las competencias internacionales confirman las potencialidades de las cubanas para practicar este deporte».

—**En el campeonato panamericano de República Dominicana estuvieron a punto de obtener una medalla de bronce, hubiera sido la primera en una justa de esa envergadura.**

—Casi, casi lo logramos, pero Yarisleydis Muñiz, nuestra representante en los 69 kilos, falló en un movimiento del envión y quedó en quinto lugar. «Debo decirte que ese es un excelente puesto en estos momentos para ella. En un futuro inmediato, si sigue como va, estará entre las mejores del área».

—**Entonces, ¿cómo evalúas la actuación criolla en esa justa continental?**

—Asistimos solo con tres atletas, y consideramos que los resultados fueron muy buenos. Todas

incrementaron los registros de sus biatlones y cumplieron con los pronósticos.

«Yarisleydis implantó seis nuevas marcas nacionales, tres récords juveniles y tres para mayores. Ella tiene apenas 18 años y es la única cubana hasta ahora candidata a la categoría internacional, según la clasificación de nuestro deporte.

«Las otras dos fueron Mariela Almaguer (69 kilos) y Odeysis Pellegr n (+75), y ambas quedaron en meritorios octavos lugares».

—** Fue un torneo de mucha rivalidad?**

—Participaron 24 países, y 14 lo hicieron con equipos completos. Esta era la última cita clasificatoria para los Juegos Panamericanos de Toronto en 2015, y eso es un incentivo muy fuerte para que no faltaran las mejores.

—** Y cuántas plazas lograron ustedes?**

—Se emplea un sistema de puntuación en el que se promedian los resultados de los dos últimos panamericanos, el del año pasado en Isla Margarita, en Venezuela, y este. Nosotros aseguramos que una atleta asista a Toronto. Es bueno aclarar que es una capacidad, sin nombre.

—** Ya tienen pronósticos para los Juegos Centroamericanos y del Caribe de Veracruz, en noviembre próximo?**

—A Veracruz vamos con dos pesistas, que es lo que pudimos clasificar, y aspiramos al menos a dos medallas de bronce.

—** Cu les serán los principales rivales en la cita regional?**

—Las naciones más fuertes en Centroamérica y el Caribe son México, Venezuela y República Dominicana.

—** En qué aspectos consideras que deben trabajar para lograr resultados superiores?**

—Debemos seguir fortaleciendo el tren superior de las muchachas, con mucha preparación física. Es importante además que en las provincias les enseñen bien cómo se realizan los movimientos.

«Nuestro deporte requiere de tiempo para que las atletas alcancen la madurez competitiva».

—** Cu nto tiempo se necesita para formar a una pesista?**

—Por lo menos, diez años de entrenamiento. Se dice que la edad óptima es entre los 23 y 28 años y nosotros tenemos atletas de solo 16 años de edad, y dos levantando pesas.

—** Quiere decir eso que las perspectivas son halag neas?**

—Así mismo. Si seguimos entrenando fuerte, con rigor científico como hasta ahora y con disciplina y entrega, Cuba se puede incluir en la élite de este deporte en el sexo femenino.

«Las muchachitas tienen potencialidades, talento y cada vez se ponen metas superiores y las van alcanzando».

—** Sue an con ir a los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro en 2016?**

—Fuera un premio a tanto sacrificio y entrega. Pero para eso debemos ganarnos un boleto en los campeonatos mundiales de noviembre próximo o el del año entrante en los Estados Unidos.

—**O sea, que la cita del orbe coincide con los Juegos Centroamericanos y del Caribe.**

—Apenas unos días antes de la competencia en Veracruz. Aún no sabemos qué estrategia seguiremos. Pero si no vamos a los mundiales no podremos soñar con Río de Janeiro.

—**He notado que las pesas en Cuba funcionan como una familia.  Es cierta mi apreciación?**

—S , para nosotros no hay división entre mujeres y hombres. Incluso, mantenemos vínculos estables con los entrenadores en las provincias, no podemos olvidar que son ellos quienes descubren a los talentos, les enseñan el ABC de este deporte. Si no fuera por su trabajo en la base, no podríamos contar con una preselección nacional tan buena.



Queremos dos medallas en los Centrocaribe de Veracruz, dice el entrenador principal, Nelson Velázquez.
Foto: Anaray Lorenzo