

**Granma**

LA HABANA, 10 DE FEBRERO DE 2018

ÓRGANO OFICIAL DEL COMITÉ  
CENTRAL  
DEL PARTIDO COMUNISTA DE CUBA

ÚLTIMA ACTUALIZACIÓN

02:25:49



PORTADA

CUBA

MUNDO

DEPORTES

CULTURA

OPINIÓN

CIENCIA

SALUD

Buscar

**LEVANTAMIENTO DE PESAS**

# Marina y sus nuevos retos

Esta joven capitalina de la categoría de los 63 kilogramos sostiene que sus buenos resultados son fruto del intenso entrenamiento y a la concentración adquirida durante las competencias internacionales

Autor: Yosel E. Martínez Castellanos | [yosel@granma.cu](mailto:yosel@granma.cu)

16 de noviembre de 2017 21:11:52

A sus 22 años, la pesista Marina Rodríguez Mitjan está a punto de entrar en los mejores años de su carrera deportiva (23-29). Sus entrenadores ratifican ese criterio, atendiendo a su progresión en el levantamiento de pesas en los últimos años, lo que la convierte en la representante más destacada de la escuadra femenina de Cuba.



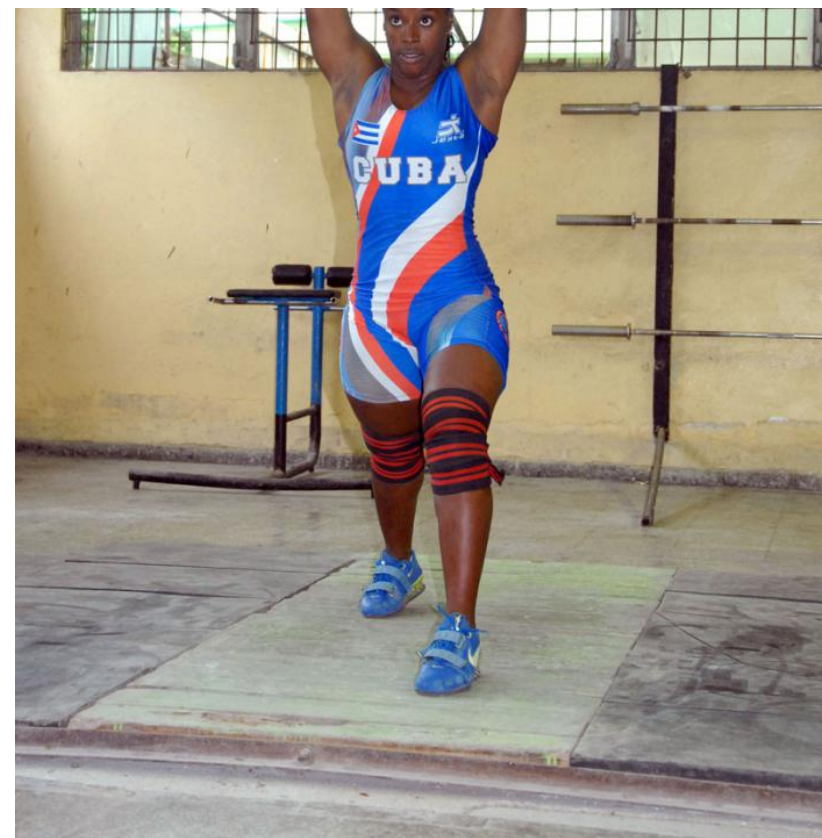
Esta joven capitalina de la categoría de los 63 kilogramos sostiene que sus buenos resultados son fruto del intenso entrenamiento en la Escuela Superior de Formación de Atletas de Alto Rendimiento Cerro Pelado y a la concentración adquirida durante las competencias internacionales.

«Uno de mis secretos para tener un excelente rendimiento radica en la motivación. En los torneos nacionales he incursionado en la división de los 69 kg. Esto lo hago debido a que la máxima representante en ese peso, Yaneisy Meriño, es una gran rival que exige lo mejor de mí. Ella me hace mucha fuerza para alcanzar altas cotas. Es una competencia muy sana donde una presiona a la otra al máximo de sus posibilidades físicas y eso nos ayuda», declaró Rodríguez Mitjan.

Por lo pronto, el mayor reto para Marina radica en su incursión en el Campeonato Mundial de la disciplina, pactado para la ciudad estadounidense de Anaheim, entre el 28 de noviembre y el 5 de diciembre. En esa urbe del estado de California la deportista habanera tiene fijado implantar nuevos registros individuales, ya que se encuentra en plenitud de forma.

«En Anaheim quiero estar entre las diez primeras del mundo. Para alcanzar ese propósito entreno muy fuerte. Además de quedar entre las diez primeras del orbe, pretendo superar mi biatlón que es de 221 kilogramos, estoy en condiciones de registrar 225 o 226 kg y así podré estar entre las diez mejores. Las condiciones físicas en que me encuentro ahora son las idóneas».

Más adelante, la primera mujer que representó a Cuba en el levantamiento de pesas en unos Juegos Olímpicos –Río 2016–, confesó que sentiría mucha satisfacción si consigue posicionarse entre las



Marina Rodríguez. Foto: Dunia Álvarez Palacios

ocho líderes de la lid, pues en su división hay varias competidoras con muy buenos registros a nivel mundial y con gran talento.

En relación con las otras tres cubanas que le acompañarán en la cita del orbe, Rodríguez Mitjan reseñó que se han preparado muy bien y tienen la motivación necesaria por incursionar por vez primera en lides a ese nivel.

«Ludia Montero (48), Yaneisy Meriño (69) y Melissa Aguilera (75), son tres muchachas muy jóvenes, pero este año 2017 con su incursión en los torneos Panamericano y Centroamericano han adquirido experiencia en la competencia internacional. No obstante, un mundial son palabras mayores, aunque ellas tienen la capacidad para lograr las metas individuales de superación que el colectivo de entrenadores les ha indicado a cada una».

«Las mujeres llevamos apenas unos años en la halterofilia en Cuba, por eso estamos por debajo respecto al nivel mundial. Todas las muchachas del equipo nacional son noveles, algunas todavía en edad juvenil. Sin embargo, hay mucha voluntad por alcanzar resultados relevantes, primero en el área centroamericana. El tiempo dirá hasta dónde pueden avanzar las mujeres del levantamiento de pesas en Cuba», apuntó Marina.

Paciencia, es la palabra de orden con este grupo, pues una pesista, en opinión de Marina Rodríguez, no se hace en un par de años, por tanto no se pueden esperar en el presente marcas mundiales por la mayoría de las integrantes del elenco cubano.

«Para estar en el primer nivel necesitamos estabilizar la matrícula de la preselección nacional por cuatro o cinco años. Hemos tenido atletas que no han podido mantener sus resultados y apenas duran un año en las filas del equipo».

El 2018, opinó Marina, será igual de fuerte que este 2017 con la celebración de los Juegos Centroamericanos y del Caribe de Barranquilla, Colombia.

«A los Centroamericanos iremos por mejorar la actuación de Veracruz 2014, donde se ganaron dos medallas de bronce. En mi caso, voy por los dos títulos dorados en el arranque y en el envión», sentenció.



COMPARTIR »



## COMENTAR

Nombre

Email

Su comentario

- » Mostrar respeto a los criterios en sus comentarios.
- » No ofender, ni usar frases vulgares y/o palabras obscenas.
- » Nos reservaremos el derecho de moderar aquellos comentarios que no cumplan con las reglas de uso.

Dieudome dijo:



1

17 de noviembre de  
2017

03:58:26

Respeto el artículo. pero soy de la opinión, que primero hay que tener el resultado después hablar. Me parece que el problema que tiene el levantamiento de pesas femenino es que los profesores presionan a las dos o tres atletas que tienen para que se obtengan resultados inmediatos y al final lo que hacen es destruirlas. No se puede ir de cero directamente 100



#### LO ÚLTIMO

- 11:02:30 **Kim Jong Un invita al presidente surcoreano a reunirse en Pyongyang**
- 02:02:38 **La Universidad en sus 290**
- 02:02:03 **Alexis Díaz-Pimienta, un hombre grande con un corazón de niño**
- 01:02:06 **Historia de vida que pertenece a un pueblo (+ Fotos y video)**
- 17:02:02 **Acompañar transformaciones sociales**

#### SUGERENCIAS

**Las Tunas, por méritos propios**



con aporte productivo

16:02:54

Ya están en casa los Alzanes de Granma

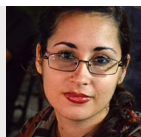


Juegos Olímpicos

Rio2016



BLOGS DE LOS PERIODISTAS



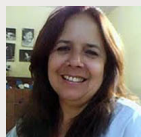
Yeilén Delgado Calvo

## La culpa no la tiene el celular



Julio Martínez Molina

## Las hijas de Abril



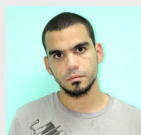
Carmen Ibañez

## Usted en peligro de extinción



Juvenal Balán

## El Martí de mi cámara



prueba dos dos

## Perdido en el llano



José M. Correa Armas

## Aplica Cuba por primera vez novedoso proceder quirúrgico en paciente con cáncer de mama

PORTADA

CUBA

MUNDO

DEPORTES

CULTURA

OPINIÓN

CIENCIA

SALUD

¿QUIÉNES SOMOS?

## **DIRECTORIO DE PRENSA:**

### **PUBLICACIONES EN INTERNET**

Juventud Rebelde | Trabajadores. | Cubadebate | ACN | Prensa Latina | Opciones | CubaSi | Cubahora | Cubaperiodistas | JIT

### **REVISTAS**

Bohemia | Mujeres | Tricontinental | La Jiribilla | Alma Mater | Caimán Barbudo | Juventud Técnica | Pionero

### **TV Y RADIO**

TV Cubana | Radio Cubana | Radio Habana Cuba | Radio Progreso | Radio Rebelde | Radio Reloj | Radio Taino | Radio Musical Nacional

### **ENLACES DE INTERÉS**

Partido Comunista de Cuba | Sitio oficial del Gobierno de la República de Cuba | Ministerio de Relaciones Exteriores | Aduana

---

# *Granma*

ÓRGANO OFICIAL DEL COMITÉ CENTRAL DEL PARTIDO COMUNISTA DE CUBA

GRANMA © 2014 | Fundado el 3 de octubre de 1965 | ISSN 0864-0424 | General Suárez y Territorial, Plaza de la Revolución, La Habana. Cuba | Teléfono: 881-3333

---