

Dominio del balón: Jhoen Lefont retorna a la piscina



La Habana, 19 nov (RHC) El cubano Jhoen Lefont intentará este sábado quebrar su propio récord de dominio del balón con la cabeza, sin tocar el fondo en la piscina del capitalino Hotel Nacional, en saludo al Día de la Cultura Física y el Deporte, este 19 de noviembre.

Lefont, el bien llamado "Delfín del fútbol cubano", buscará romper la cota de mil 664 toques dados a la pelota en 2018 en la alberca del hotel Meliá Cohiba.

"De mis anteriores récords, este es el más difícil porque en cada intento debo aumentar la cantidad de toques. Pero lo he conseguido en los controles que me han realizado y este lunes trabajé bien en un modelaje competitivo en la piscina. Estoy bien preparado física y mentalmente, por lo que pienso lograr mi objetivo sin grandes contratiempos", comentó Lefont en exclusiva con la ACN.

El expolista matancero refirió que, tal y como le sucede siempre que intenta un récord en esta fecha del año, surge un cambio de tiempo: "hay viento que dificulta más dominar la pelota y, al bajar las temperaturas, el agua está más fría porque apenas hay sol". Pero eso no lo amilanará, dijo, y se concentrará mucho más en la prueba.

"Hice trabajo de pesas con la selección nacional de polo y con los más veteranos de este deporte. Además, efectúe entrenamientos de toques al balón, en sesiones de tres por ochocientos, o dos por mil, con un descanso de cinco minutos entre cada una", expresó.

"En esta preparación también realicé los necesarios ejercicios de piernas en el agua, saltos con brazos hacia arriba y además hice equilibrio controlando el balón, pero en estos últimos días no he tocado más las pesas. He disminuido las cargas y sí he realizado muchos ejercicios de estiramiento y en la piscina busqué el lugar más adecuado para que no me moleste mucho el sol y el viento sople menos, finalizó Lefont, conocido como el Delfín del fútbol.

Fuente: ACN.

<https://www.radiohc.cu/index.php/noticias/deportes/305421-dominio-del-balon-jhoen-lefont-retorna-a-la-piscina>



Radio Habana Cuba