

ENTREVISTA A ARLEY MÉNDEZ:

“Tengo una deuda con los Juegos Olímpicos y Panamericanos”

El pesista chileno-cubano intenta retomar el nivel que lo llevó a ser campeón mundial en 2017. Hace unas semanas fue el único representante nacional que logró medallas en el Panamericano de Cali. Hoy reflexiona sobre su presente, el aprendizaje que le dejó su breve retiro y su gran objetivo: clasificar a Los Angeles 2028.

NICOLÁS RODRÍGUEZ

Hace algunos años, el pesista Arley Méndez era uno de los nombres más fulgurantes del deporte chileno. El título mundial capturado en 2017 lo perfilaba como la gran esperanza para conseguir una medalla en Tokio 2020. Pero estuvo lejos de eso.

Una seguidilla de lesiones, sanciones antidopaje (por consumo de marihuana y por no presentarse a controles), conflictos personales y una salud mental resentida lo sacaron de competencia, sumándose a una decepcionante participación en los JJ.OO. celebrados en Japón. Parecía el fin.

Sin embargo, en 2023, decidió darse una nueva oportunidad y volver a la alta competencia. A paso lento, comenzó una etapa de reconstrucción. Y hace tres semanas logró su mejor resultado desde entonces: tres medallas de bronce (arranque, envión y total olímpico) en el Panamericano de Cali.

Desde Ancud, donde vive y entrena, Méndez afirma que “todo lo que me pasó me sirvió para aprender. Estoy más maduro y enfocado en las pesas”, afirma.

—¿Puede alcanzar a Keydomar Vallenilla y Yeison López, primero y segundo, medallistas olímpicos?

“Sí, en los entrenamientos previos venía levantando un poco más de lo que hice en competencia, pero a veces la presión te juega en contra. Cuando terminé el arranque, y pasé al envión me sentí demasiado pesado, no me sentí cómodo con los levantamientos que hice en la cargada. De hecho, con los entrenadores habíamos planificado abrir con 198 kg en envión, pero me



FRANCE PRESSE

Méndez en el Panamericano específico de halterofilia, donde logró subirse al podio.

sentí incómodo y decidimos asegurar la medalla con 196 kg, que era lo importante”.

—¿Cómo son sus entrenamientos en Chile?

“Gracias a la Federación de Pesas y a mi auspiciador, pude montar un gimnasio en mi casa con barras, discos, plataformas y todo lo que necesito. Entreno en Ancud, con mi familia, en un entorno en el que me siento muy cómodo. Eso es fundamental para mí: desde los 12 años que he estado lejos de mi familia, siempre viajando, compitiendo, sacrificando cosas. Ahora, con 31 años, valoro estar con ellos, entrenar acá es clave para mantener el equilibrio”.

—¿Cómo se prepara para seguir acortando la distancia con los mejores del mundo?

“Con planificación y mucho foco en la técnica. Estuvimos conversando con los entrenadores de la selección después del campeonato, y la fuerza siempre ha sido mi virtud, pero con la edad y las lesiones que he tenido, la movilidad se vuelve más difícil, sobre todo en el envión. Estamos trabajando en eso”.

—¿Se ve en Los Angeles 2028?

“Sí, claro. Me gustaría mucho estar ahí, yo creo que este sería mi último ciclo olímpico, aunque todo depende de las sensaciones que vaya teniendo, porque si me va bien, y me siento bien, pues voy a seguir, obviamente, este es mi deporte, es lo que me gusta y lo he hecho toda mi vida”.

—¿Tiene una deuda con los Juegos Olímpicos?

“Sí, tengo dos: los Juegos Olímpicos y los Juegos Panamericanos, que son las únicas medallas que me faltan por cumplir en mi ciclo deportivo, ya que tengo todas las demás. Me gustaría saldar esas deudas en este ciclo olímpico”.

—En 2017 fue campeón mundial en las tres modalidades. ¿Cree que puede repetir eso?

“Ser campeón del mundo siempre es el objetivo, pero hoy hay atletas impresionantes, como los que compitieron en el Panamericano, y también los asiáticos vienen muy fuerte. Yo quiero volver a pelear por medallas, y sé que

depende de cómo llegue a los torneos y del régimen de entrenamiento que tenga con la selección nacional”.

—Pasó por un retiro, lesiones y momentos duros. ¿Le sirvió todo eso para madurar?

“Totalmente, en el momento uno no entiende por qué pasan las cosas. Hoy, con perspectiva, veo que todo me sirvió para aprender. Hoy cuido más mi cuerpo, entreno con más inteligencia. Ya no se trata de matarse entrenando todos los días, sino de hacerlo bien, con planificación. Aprendí a escuchar a mi mente y mi cuerpo”.

—Usted recibió la nacionalidad chilena junto a Yasmani Acosta, quien logró la plata en París 2024. ¿Qué sintió al verlo en el podio?

“Mucho orgullo. Yasmani se lo merece. Me emocionó verlo ahí con la bandera de Chile y recordé cuando los dos recibimos la nacionalidad en el Congreso. Yo no lo logré, pero él sí, y se lo tiene más que merecido”.

Más detalles en www.elmercurio.com/deportes