

Miguel Ángel López, una progresión irrefrenable

Cuando se topan con él en la línea de salida, sus rivales saben que lo tienen como sus iniciales sugieren, mal, o, en versión 2015, simplemente en chino. Derrotados sin remisión los ex-soviéticos en una desapacible matinal helvética, este talento que mastica medallas a dos carrillos se apresta a conquistar el lejano oriente, con el que tiene una deuda pendiente que no tiene intención de condonar, aunque hay quien abriga esperanzas al escuchar su lacónica respuesta: “quita, quita”.

Por **Emeterio Valiente**
Fotos: **Miguélez**

Miguel Ángel, has recibido por tercera vez consecutiva la condecoración de mejor atleta del año, ¿qué valoración haces de este nuevo galardón?

Es un premio que me hace muchísima ilusión porque soy consciente de lo que significa y lo que cuesta ganar esta distinción. Llegar no es fácil, pero mantenerse es muy complicado, no es fácil estar ahí año tras año, conlleva mucha preparación; y luego además te tienen que elegir; ya la primera vez me pareció un premio maravilloso y el llevar ya tres nominaciones es algo impresionante.

Llevas camino de perpetuarte como ‘mejor atleta’ en las próximas temporadas como sigas así...

Más que el premio, lo importante es trabajar, hacerlo bien e ir consiguiendo los objetivos que me voy marcando; si además te otorgan el premio, eso será siempre buena señal, pero si no, no pasa nada.

La diferencia con respecto al segundo clasificado, Borja Vivas, fue mínima, ¿esperabas una lucha tan cerrada con él?

Sí, porque Borja ha hecho un gran año, ha sido muy regular también, ha brillado a nivel internacional; es un grandísimo atleta y espero que continúe así muchos años por el bien del atletismo español.

El tercero de la clasificación fue el sal-

tador Eusebio Cáceres, lo que significa que no hubo ningún corredor en el ‘pódium’, ¿está cambiando el atletismo español en ese sentido?

Como hablaba con el responsable de la marcha Santi Pérez, ésta parecía la Gala de la marcha, ya que nada menos que 4 de los 6 galardones fueron a parar a marchadores; ya sabemos la historia y tradición que tiene nuestra marcha, es muy importante que los que estamos ahora sigamos cosechando éxitos y es muy importante que se reconozca nuestra labor. Dicho eso, sí sorprende que no haya algún mediofondista o ‘fondero’; en todo caso, son ciclos que se van dando y espero que vuelvan a tener



MEJOR ATLETA DEL AÑO

“Es un premio que me hace muchísima ilusión porque soy consciente de lo que significa y lo que cuesta ganar esta distinción. Llegar no es fácil, pero mantenerse es muy complicado, no es fácil estar ahí año tras año, conlleva mucha preparación; y luego además te tienen que elegir; ya la primera vez me pareció un premio maravilloso y el llevar ya tres nominaciones es algo impresionante”

grandes actuaciones en las próximas temporadas.

En agosto disputarás el Mundial de Pekín; tras el éxito en forma de bronce en la anterior edición en Moscú, ¿con qué expectativas lo afrontarás?

Mi objetivo es llegar a tope allí y competir en las mejores condiciones que pueda para luchar por todo, yo voy a luchar por la victoria, por ser campeón del mundo, luego influyen muchas circunstancias, hay que ver cómo se desarrolla la prueba; además, es una cita doblemente importante porque de Pekín saldrá la selección para los Juegos de Río de Janeiro y sería muy bueno saber un año antes que estás clasificado

para la cita olímpica.

¿Qué rivales piensas que serán los más duros de batir en el mundial?

Creo que rusos y chinos serán los principales adversarios, han sido los dominadores en los últimos años. Los chinos, al competir en casa, son los grandes favoritos, los más peligrosos a priori.

Tu triunfo en Zúrich ante los rusos debió ser mentalmente muy importante...

Sí, el derrotar al ruso campeón del mundo (Aleksandr Ivanov) y al ucraniano vencedor de la Copa de Mundo (Ruslan Dmytrenko) te hace mentalmente más fuerte, psicológicamente es importante, pero cada año es diferente, cada prueba es un mundo.

¿Crees que el terceto español será el mismo en Pekín que en Zúrich?

Álvaro Martín y Luis Alberto Amezcua lo hicieron muy bien en el Europeo y además son muy jóvenes, 20 y 22 años, tienen un gran futuro ambos, la verdad es que tienen todas las papeletas para estar en Pekín conmigo.

Lees muy bien las carreras, da la impresión desde fuera que siempre sabes lo que tienes que hacer en cada momento, ¿es así?

Desde fuera parece más sencillo de lo que en realidad es (risas), pero está claro que la experiencia te ayuda a intuir cómo se va a desarrollar la prueba y, sobre todo, te conoces a ti mismo; el as-



entrevista

pecto mental es vital y lo he trabajado bastante estos últimos años; es cierto que he sabido adaptarme muy bien a todas las condiciones de carrera y espero seguir en esta línea.

¿En qué consiste ese trabajo psicológico?

Años atrás he trabajado bastante con un psicólogo deportivo, en los últimos años no me ha hecho tanta falta, pero igual que vas al 'físio' o tratas de alimentarte bien, si tienes dudas a nivel mental acudes al psicólogo para reforzarte. Vas conociendo técnicas que luego aplicas tanto en entrenamientos como en competición; en todo caso, eso es algo teórico, luego a los 'leones' te enfrentas tú solo, tienes que saber improvisar.

Uno de los pocos sitios donde no has brillado en tu carrera deportiva es precisamente en la capital china; en el Mundial Júnior de 2006, donde fuiste 11º, ¿qué recuerdas de esa cita?, ¿estás deseoso de brillar allí para tener buen recuerdo de Pekín a partir de este verano?

En ese momento fue una decepción total, volví hundido a casa porque tenía muchas ilusiones puestas ahí, tenía 18 años y parecía que se acababa el mundo; con el paso del tiempo te das cuenta de que de esas experiencias es de las que más se aprende, las categorías juvenil, júnior e incluso promesa no dejan de ser un aprendizaje.

Comentaste en su día que no te llegaste a acostumbrar al cambio horario, ¿tienes ya decidido cuántos días antes te conviene viajar para poder asegurarte de rendir al 100%?

Fue sobre todo un tema personal; era mi primer viaje tan lejos y no lo supe asimilar, viajamos con una semana de antelación, que es tiempo suficiente para adaptarte, e incluso después he viajado a China varias veces con menos días de antelación y no he tenido mayor problema. Se puede decir que pagué la novatada y por eso la competición no salió bien.

En efecto, sin ir más lejos, en la ciudad china de Taicang cuajaste una gran actuación en la última Copa del Mundo, con marca personal de 1:19:21 siendo 5º, ¿te da tranquilidad y confianza esa actuación pensando en el Mundial?, ¿cuántos días antes llegaste allí?



“Años atrás he trabajado bastante con un psicólogo deportivo, en los últimos años no me ha hecho tanta falta, pero igual que vas al ‘físio’ o tratas de alimentarte bien, si tienes dudas a nivel mental acudes al psicólogo para reforzarte”

A Taicang viajamos con los días justos, pero tiré de experiencia, tienes que saber que los primeros días no te vas a encontrar bien, pero que es algo normal. Lo ideal será llegar a Pekín 5 o 6 días antes, eso es suficiente, estar más días fuera de tu hábitat desgasta mucho, China es un país muy distinto.

¿Qué competiciones tienes planeadas hacer antes del Mundial?

Primero haré varios campeonatos regionales en Murcia, sobre 5 y 10km, como preparación; luego tengo el Nacional de 35km en Jumilla (1 de marzo), después el campeonato de España de 20km



RUSSIA

SPAR
IVANOV
58

ZÜRICH 2014

Joma
ESP
Divina
Pactra

SPAIN
LÓPEZ
17
ZÜRICH 2014

RUSSIA
STRELKOV
61
ZÜRICH 2014



en Rentería (22 de marzo), luego la Copa de Europa en Murcia (17 de mayo), en casa; será una competición importante y no llegaré al 100%, eso lo guardo para el Mundial, pero ojalá pueda hacer un buen papel allí. Luego ya haré los Cantones de La Coruña (6 de junio), los 10km en pista del Nacional de Castellón (2 de agosto), que es una test buenísimo para Pekín.

¿Te concentrarás antes de esas citas? Seguramente haremos una concentración de una semana con la selección, en Torrevieja, de cara a la Copa de Europa; antes en marzo es posible que vaya a Sierra Nevada, 7 o 10 días, y de cara al Mundial, como otros años, me iré a Font Romeu un mes.

¿Se hace duro el estar fuera de casa?

Sí, porque sumando concentraciones y competiciones son casi dos meses fuera.

En la Copa de Europa has sido 6º y 2º en las dos últimas ediciones, ¿te toca ya el oro?, ¿crees que te beneficia claramente el marchar en casa?

Yo lo haré lo mejor posible, ya tengo una medalla en esa competición, es un objetivo cumplido, pero me haría mucha ilusión conseguir ese título.

¿Conoces el circuito, te gusta?

Sí, competí ahí en el Nacional de hace dos años y es un circuito que a todos los marchadores nos gustó muchísimo, es amplio, las curvas son abiertas, el circuito es plano y bastante rápido...; ade-

más está en plena Gran Vía de Murcia, con muchos edificios que lo protegen del viento, es un gran circuito.

La prestigiosa revista británica AW te otorga la tercera plaza en tus predilectos 20km dentro de su anual ránking de méritos, solo por detrás del ucraniano Ruslan Dmytrenko y el japonés Yusuke Suzuki, ¿estás de acuerdo con esa clasificación?

No sé exactamente qué parámetros utilizan para hacer ese ránking, imagino que una mezcla entre resultados en grandes competiciones, marcas...; no le doy mucha importancia, es una anécdota más.

¿Cómo llevas la preparación este año?, ¿en qué se está diferenciando con respecto a años anteriores?, ¿cómo dirías que estás en comparación con el año pasado por estas mismas fechas?

El año pasado tuve problemas que no me dejaron hacer correctamente todo el trabajo planificado, este año sí estoy haciendo todo el trabajo previsto con muchas ganas y motivación. Los tiempos de los entrenos son buenos, pero siempre hay que guardarse algo, lo importante es estar bien en verano, hay que entrenar con cabeza.

Comentabas tras Zúrich que en 2013 entrenaste mejor que en el 14, pe-

ro que en el 14 te sentiste más fuerte mentalmente que en el 13, ¿vas a aunar ambas fortalezas en este 2015?

Este año he empezado mejor que el año pasado y mentalmente también me encuentro bien, espero que eso se traduzca en mejoría por mi parte, tanto a nivel de resultados como de marcas, y me lleve a realizar una gran temporada.

¿Cómo viviste la gesta que firmó el

francés de Yohann Diniz, que destruyó en Zúrich la mejor marca mundial de todos los tiempos en los 50km marcha con unas espeluznantes 3h32:33?

La verdad es que no lo vi en directo, lo vi por la tele, pero fue impresionante bajar casi dos minutos de la anterior plusmarca y además parándose al final a recoger banderas...; fue increíble, porque salió ya muy rápido desde el inicio y mantuvo después el ritmo; el récord que ha dejado es muy difícil de batir, creo que durará tiempo. Hay una anécdota curiosa y es que coincidí con él de concentración pre-Europeo en Font Romeu, y ambos estábamos allí con nuestros respectivos entrenadores. Carrillo

iba conmigo en bicicleta durante un rodaje y nos cruzamos con Diniz y su entrenador; en ese momento mi entrenador me dijo: "mira, os acabáis de cruzar los dos campeones de Europa de Zúrich, uno en 20km y otro en 50km". Afortunadamente, acertó. Es muy de agradecer, además, que Carrillo esté conmigo en Font Romeu el mes que paso allí de concentración.

Esa actuación del francés le coloca en la órbita de los mejores especialistas de siempre en los 50km, ¿verdad?

Creo que el polaco Robert Korzeniowski sigue siendo el mejor por todos sus títulos y los récords que en su día batió; no hay que olvidar sus cuatro títulos de campeón olímpico, el único marchador en

hacer doblete en 20 y 50 en Sidney 2000, más otros títulos mundiales y europeos. Diniz es el único que ha conseguido ganar tres Europeos seguidos, pero tendrá que vencer en Mundiales y Juegos Olímpicos. Korzeniowski dejó el listón muy alto.

¿Ves ese récord de Diniz más caro con el de 20km, del ruso Morozov, 1h16:43?

Ese récord de 20km hay que matizarlo un poco al ser un atleta sancionado de por vida, así que ese récord...y el siguiente ruso en la lista también está sancionado, así que ya casi nos iríamos al 1h17:21 de Jefferson Pérez del Mundial de París 2003.

Es curioso lo que ocurre con la marcha, porque no suele haber en los mítines 'liebres' que ayuden a los demás marchadores a hacer grandes marcas, como sí ocurre en cualquier carrera de fondo, ¿por qué crees que sucede eso?

Sería muy complicado porque imagínate que, si quieres batir el récord de España, habría que pasar por debajo de 39m los 10km y no es fácil encontrar a atletas que sean capaces de hacer esa tarea tan exigente, en la marcha es más complicado. Es más factible que las grandes marcas se den como resultado de la lucha de los mejores marchadores cuando están todos en forma, en las grandes citas.

