



Así se forja un campeón

El marchador Miguel Ángel López puede convertirse en el mejor deportista en la historia de la Región en Río; éste será su camino

MURCIA. Daegu (Corea del Sur), 28 de agosto de 2011. Miguel Ángel López acaba 15°. El marchador murciano tiene 23 años y no está contento. No ha sido la temperatura, 23 grados, ni la humedad reinante, un 80%, lo que le ha impedido terminar más arriba. Ha sido su cabeza. Tenía piernas, pero le ha faltado entereza. Su entrenador, José Antonio Carrillo, tampoco está contento. Sabe que Miguel Ángel no es uno más, es un fuera de serie en ciernes, pero necesita encementar



CÉSAR GARCÍA GRANERO

cggranero@laverdad.es

su confianza. Y sabe que hay muchos marchadores formidables que acaban siendo del montón. No son sus cualidades, sino su brío mental lo que los acerca o separa del podio. En el avión de vuelta se sien-

ta al lado de Miguel Ángel, se pone serio y habla con él. «Tu problema eres tú. Puedes ser uno de los mejores, pero tienes que cambiar el chip», le dice. Aquella conversación se alarga. Cuando Miguel Ángel se baja del avión, ya en España, algo ha pasado dentro de su cabeza: es otro marchador. Lo cierto es que Miguel Ángel cambió el chip y lo hizo hasta el punto de que un año después acabó quinto en los Juegos de Londres, y en 2013 logró el bronce en el Mundial de Moscú.

Miguel Ángel López, ayer, en la piscina de Puente Tocinos. :: GUILLERMO CARRIÓN / AGM

Un libro que solo verá la luz si hay medalla de Miguel Ángel

José Antonio Carrillo asegura que tiene dossier, datos e informes de marcha como para parar un tren, pero los tiene durmiendo el sueño de los justos a la espera de poder desempolvarlos. «Muchas personas me han dicho que algunos pueden ser interesantes, que debería publicar un libro con ellos, pero lo cierto es que no he visto aún el momento. Pueden ser interesantes, porque llevo muchos años en esto y recogí parte de la historia de al-

Jumilla. Los Juegos de 2016 lo pueden convertir en el mejor deportista en la historia de la Región, si cae el oro y, junto a Carrillo, ha pensado mucho en la preparación para Río, que será distinta a todas debido a la diferencia horaria. Al ciezano José Antonio Carrillo le gusta aprovechar la inercia de los entrenamientos en altitud. Sabe que los atletas alcanzan la plenitud en altura y suele aterrizar en los campeonatos poco antes de la prueba para que el marchador llegue con el cuerpo en su apogeo. «Es lo que hemos hecho casi siempre. Recuerdo que estábamos en Font-Romeu con Juanma Molina preparando los Juegos de Atenas 2004 y supimos que muchos atletas se iban para Grecia con una semana o dos de antelación. Iba a haber mucha humedad y querían aclimatarse. Pero decidí con Juanma que lo mejor era quedarnos, seguir entrenando en altura y llegar a Atenas poco antes de la carrera para sacar el máximo partido a la preparación en altura. Así lo hicimos y Juanma acabó quinto, un gran resultado».

Combatir el 'jet lag'

Es la misma estrategia que utilizó con Miguel Ángel López en el Europeo de Zúrich del año pasado, que convirtió al murciano en el mejor marchador del continente en 20 km. Sin embargo, hay una diferencia fundamental: el huso horario de Río, una pega que no existía en Atenas ni en Zúrich. «No podemos aterrizar allí dos días antes, porque el 'jet lag' puede cambiar y mucho el resultado de una carrera. La teoría dice que si hay seis horas de diferencia, el atleta necesita seis días, uno por hora, para habituar su organismo al nuevo horario, así que llegaremos antes», explica Carrillo.

Tendrán como banco de pruebas el Mundial de China, que acogerá Pekín en agosto, y al que aterrizarán casi dos semanas antes, como en Río, porque «la teoría dice que entre el 5º y 12º día es cuando el organismo sufre los mayores problemas de adaptación, tras haber estado en altura; a partir del 12º, vuelve a recuperarse».

Y el año pasado se convirtió en el mejor de Europa en 20 km. Aquel regreso de Daegu fue el detonante que cambió su mente. A Corea se fue un marchador rápido y volvió otro igual de rápido, pero con la fe distinta: se fue un marchador más y volvió uno de podio.

Ahora no solo es bueno, se sabe bueno. Con su currículo festoneado de medallas y logros, tiene Río 2016 entre ceja y ceja. Sabe que es su meta, por lo que ha luchado desde que empezó en la marcha con siete años, cuando quedó segundo en una carrera en la que sustituía a un compañero lesionado. El atleta de Llano de Brujas tiene 26 años, está en una edad perfecta, según su entrenador, y lo demuestra su 'paseo militar' en el Campeonato de España del pasado domingo, en

gunos de los mejores marchadores del país».

El entrenador ciezano empezó hace más de treinta años utilizando bambúes como si fueran pértigas, palos de escoba como jabalinas, y cañas y esparto como vallas. Así entrenaban junto al río en Cieza. No hay duda: su cabeza es un pozo sin fondo de anécdotas que podrían salpimentar el libro que nunca vio la luz y ahora promete sacar con una sola condición: que Miguel Ángel gane una medalla en Río. «Tengo incluso un editor para el libro, pero solo lo publicaré si logramos la medalla; si no es así, se quedarán a oscuras, como hasta ahora».

oxígeno en zonas a gran altitud. Así, cuando el atleta aterriza en la prueba es capaz de oxigenar mejor sus músculos y soportar mayores esfuerzos. El amor de Carrillo por Font-Romeu tiene algo de reverencioso. Más que un lugar de entrenamiento, es un sitio con carácter de talismán. No solo es un lugar donde sus atletas salen mejor preparados: es un lugar donde le ha ido bien.

Siempre pasa por él un mes antes de la gran cita y su control entonces es minucioso. «En esos momentos estás pendiente hasta de lo que comen para que lo hagan siempre de forma equilibrada, y cuidas sus horarios y de que hagan un descanso apropiado», dice el entrenador ciezano.

Montaña, natación, playa

¿Y cómo se prepara un marchador? Pues no solo haciendo marcha. Ayer mismo, un día después de haber arrasado en Jumilla, Miguel Ángel López no hizo marcha, sino piscina. Es una de las variaciones que Carrillo introduce en la preparación de sus atletas. Además de natación, les manda largas caminatas por el monte y andar descalzos por la playa, entre otras actividades: «Es bueno que el pie se estire, respire y salga de la zapatilla, que el marchador lo sienta así. Por eso caminar por la arena de la playa es una gran ejercicio».

Los marchadores completan su preparación con ejercicios técnicos. «He ido evolucionando con los años. Antes alargaba más la puesta a punto, pero en los últimos años me gusta afinar, no quiero que los marchadores acaben extenuados, sino que preparen aspectos específicos que les van a ser de utilidad en carrera. Por ejemplo, hacemos series cortas para mejorar la rapidez». Gracias a estas series, Miguel Ángel López logró un registro estratosférico de 40 segundos en los últimos 200 metros del Europeo de Zúrich que le aupó hasta el oro y sin el cual no hubiera ganado.

Además del Mundial, otro test para el murciano tendrá lugar en 'casa'. Será la Copa de Europa, que se celebrará en Murcia y en la que estará también el ciezano Benjamin Sánchez, que vuelve a sonreír tras un periodo pedregoso a causa de las lesiones. En 2009 le operaron de cadera y nunca fue el mismo. «Ahora lo veo recuperado, más feliz, con un buen ritmo de entrenamientos. Tiene que ganarse la plaza para los Juegos en esta Copa de Europa y luego en el Mundial, pero yo creo que lo puede conseguir», dice Carrillo.

Benjamin sonríe y Miguel Ángel está eufórico. «Lo veo centrado, confiado en sus posibilidades. Tras Daegu surgió el verdadero Miguel Ángel -dice su entrenador-. Sé que puede lograr la medalla».



José Antonio Carrillo y Miguel Ángel, en Font-Romeu. :: LV

La charla que Carrillo mantuvo con Miguel Ángel tras Daegu cambió la carrera del marchador

La diferencia horaria con Río les obligará a efectuar una preparación distinta a la del Europeo de Zúrich

po». Dicho y hecho. Allí estaba Carrillo, con una nevera llena de bolsas de hielo que Juanma Molina fue cogiendo a lo largo de la hora y pico de carrera. «Lo hemos repetido después y lo normal es que lo hagamos también en Río, donde hará bastante calor», explica el fundador del UCAM Athleo Cieza.

Lo que no van a variar es el paso por Font-Romeu, el santasanción de Carrillo para la marcha. Se trata de un enclave idílico en el Pirineo francés con una altura media de más de 1.800 metros, ideal para los deportistas de alto nivel, que lo utilizan como estación de paso antes de una cita de altos vuelos para mejorar su rendimiento. El organismo crea más hematies -encargados de transportar el oxígeno a los músculos- para compensar la falta de