

**E**

ENTREVISTA



**Miguel Ángel López**  
ha completado su  
preparación en el  
CAR de Sant Cugat

IGNASI PAREDES

# “Falta la guinda del pastel”



**Miguel Ángel López**

Su entrenador, José Antonio Carrillo, lo ve muy preparado

El murciano José Antonio Carrillo (foto) dirige con maestría a Miguel Ángel López y lo ve capacitado para todo. “Es un crack, para mí es el mejor del mundo a nivel técnico. Por eso, yo solo tengo que trabajar lo físico y ponerlo cada vez más en forma. Les vamos a complicar las cosas a los chinos y a los que sean. Lo más importante es que llegue muy fresco mentalmente”, asegura Carrillo.

**David Rubio**  
BARCELONA



**A**ctual campeón europeo y bronce en el pasado Mundial de Moscú 13 en 20 kilómetros marcha, el murciano **Miguel Ángel López** es junto a la saltadora de altura **Ruth Beitia** la gran baza española para luchar por las medallas en el Mundial de Pekín.

**Se le ve en un gran momento...**

Sí, llevo un año muy bueno, muy regular. Está siendo mi mejor año, pero falta rematar. Falta la guinda del pastel... ojalá salga tan bien cómo todos esperamos.

**Y demostró que está a tope en Castellón en el Campeonato de España (10.000 metros en pista)...**

Además de que te juegas el título, es un buen test y las sensaciones fueron muy buenas. Fue un entrenamiento de calidad y a partir de ahí hemos hecho otras dos semanas de trabajo fuerte.

**¿Cómo han preparado el Mundial a partir de los Nacionales?**

Después hicimos un pequeño ‘stage’ en Font Romeu hasta el 9 de agosto y esta semana hemos estado trabajando en el CAR de Sant Cugat antes de viajar (hoy) a Pekín.

**¿Está satisfecho por cómo han ido estos días en Barcelona?**

Ésta ha sido la última semana de

trabajo propiamente dicho, porque a partir de ahora se trata de mantener la forma. El tiempo ha respetado y ha ido muy bien, estoy muy contento por esta semana en el CAR. Buscábamos calor y humedad pensando en lo que nos vamos a encontrar en Pekín.

**¿No le asusta ser una de las dos opciones españolas de medalla?**

No. Yo me he preparado igual que para todos los campeonatos y la presión fuerte es la que me pongo yo. La que viene de fuera es solo hacer quinielas. Yo quiero luchar por mis objetivos, que son los máximos. Después, si te ponen como favorito eso quiere decir que estás haciendo las cosas bien. No me lo tomo como algo negativo.

**En su día, Korzeniowski o Jefferson Pérez llegaban siempre con las ideas muy claras. ¿Está usted ya en esa situación privilegiada?**

Es que no queda otra. Si quieres ganar medalla aquí, en Pekín, en Moscú o en Río, tienes que adaptarte a todo y evitar las excusas de climatología o de condiciones adversas. Quitándote esto de la cabeza ya tienes algo ganado. La psicología es muy importante.

**A nivel de rivales, ¿espera sorpresas o los favoritos están claros?**

El nivel es muy alto. Siempre puede haber sorpresas, pero sobre todo hay que tener en cuenta a los tres chinos, que lideran el ránking y

“

CONFIANZA TOTAL

**“Hay grandes rivales, pero lo único que me preocupa es cómo esté yo el 23 de agosto”**

EL FACTOR MENTAL

**“La psicología es muy importante. Quitándote las excusas de la cabeza ya tienes algo ganado”**

A veces lo das todo y no te sale. Si llegas bien, lo normal es que las cosas salgan bien.

**¿Qué le preocupa más de cara al 23-A, el día de los 20 km marcha?**

Pues me preocupa cómo esté yo. Si estoy bien, la cosa irá bien. Hay grandes rivales, pero lo único que me importa es estar bien yo.

**Viaja hoy a Pekín, ¿tendrá tiempo para aclimatarse al horario (seis horas más que en España)?**

Bueno, el primer día se pasa mal. Tienes que ir adaptándote y entrar enseguida en la normalidad, entrenar como aquí, dormir igual y hacer todo como aquí. Esperemos conseguirlo cuanto antes.

**¿Qué supone tener en el equipo un compañero con 45 años (Chuso García Bragado) y otro con tan solo 19 (Diego García)?**

Diego tiene 19 años y Álvaro Martín, 21 (los dos competirán junto a él en 20 km). En otros países ha habido atletas muy jóvenes en la marcha, pero en España no había pasado nunca. Se han adelantado a su tiempo, pero bienvenidos sean. Tienen mucho futuro. Y, en cuanto a ‘Chuso’, es admirable cien por cien, es un caso único en el atletismo y en el deporte. Es increíble, lleva más de 20 años en la elite. Hay que preguntarle qué come, qué toma... Espero no seguir en activo a su edad (ríe). Con 35 o 36 es buena edad para retirarse. ■

compiten en casa, así que lo van a tener ‘a huevo’ (Wang Zheng, tercero con 1h:18.00 y Chen Ding quinto con 1h:18.44). También está el japonés (Yusuke Suzuki), que ha batido el récord del mundo (1h:36.16) (el segundo del año, Yohan Diniz, es baja por lesión). Y rusos al final solo va uno (Aleksandr Yargunkin). **Su entrenador, José Antonio Carrillo, le ve a tope este año y también de cara a los Juegos de Río 16...**

Es cierto que la experiencia, los buenos resultados y la madurez que vas adquiriendo te hacen tener un poco más de templanza y te permiten leer bien las pruebas, pero el atletismo no son matemáticas.