Juan Miguel Echevarría: Año nuevo, misma mentalidad y enfoque

Por: Harold Iglesias Manresa/CubaSí
22/01/2020



El atleta camagüeyano conjuga su portentosa condición física (1.90 metros de estatura y 86 kg de peso) con una técnica que poco a poco ha ido puliendo, hasta encontrar cada detalle que le permita sentirse con el mayor confort a la hora de correr, atacar a tabla, despegar, volar en el aire y caer en el tanque de arena.

Con una ruta crítica bien definida para la temporada sobre pista cubierta que incluirá ir por la reválida de su cetro Mundial en Nanjing, China entre el 13-15 de marzo, además de incursionar previamente en el 21 de febrero en Madrid, y el 28 en Noruega.

Dueño del primer puesto del ranking universal en 2019 con 1 451 puntos por 27 semanas, y titular de la Liga del Diamante (8.65), sumado a su bronce planetario (8.34), el saltador accedió a dialogar con **CubaSí:**

“El 2019 fue de forma general un año bastante bueno. Cumplimos varios objetivos asociados a las marcas y los eventos en los que nos presentamos. Siento que la preparación rumbo a los Juegos Olímpicos marcha bastante bien, amén de que afrontamos problemas técnicos, relacionados con dificultades derivadas de problemas con la pista del Estadio Panamericano en la temporada anterior. Las carrileras son pequeñas, las oficiales más grandes, y ese elemento generó algo de dificultad en mi carrera de impulso.

Por lo demás estamos trabajando bastante bien. En el plano físico y también en el técnico, siento que ha sido el mejor comienzo desde que comenzamos a trabajar juntos el profe Osorio y yo.

Las expectativas con respecto a Tokio no han variado nada, continúan siendo las de ir en busca del oro. Solo que sacamos experiencias de lo sucedido en 2019. Soy joven, pero ya he ido acumulando experiencia gracias a mi participación en varias competencias del mayor nivel Mundial, y de cada una de ellas he aprendido algo”.

¿Cómo equilibras el componente físico con el técnico, y cómo estableces tu relación e importancia de estos aspectos, teniendo en cuenta que afrontaste dificultades de lesiones en las campañas 2018 y 2019?

“Hemos venido haciendo algunas variaciones en el trabajo. Para disminuir las lesiones, el fisioterapeuta Abdel Murguía ha incorporado, de conjunto con mi entrenador, una serie de ejercicios nuevos.

El fortalecimiento de los planos musculares, así como el aumento de los parámetros de fuerza, son expresión de este cambio y esfuerzo.

Estoy mucho más confiado. Nunca he sido de los deportistas que se preocupan por los contrarios. Baso mi preparación en superar cada vez más mis rendimientos. Eso sí, me gusta tener esa presión porque me exige más y el saber que tengo personas en mi especialidad de elevada calidad y dispuestos a dar una buena pelea me hace esforzarme más en cada sesión de entrenamiento, ponerle toda la atención a las cosas que voy haciendo, y seguir disfrutando cada competencia como hasta ahora. Se comienza a ganar un evento en los entrenamientos. Eso es bueno tenerlo claro siempre”.

¿Qué momento de la secuencia consideras el más fuerte y cuál debes continuar puliendo con mayor rigor?

“Los saltos más fuertes en mi secuencia son casi siempre primero y segundo, y luego quinto y sexto. En los del medio llegan los cambios, uno se enfría un poco y disminuye la adrenalina. Romper el hielo no es para nada sencillo.

La carrera es mi mayor arma, sobre todo por la potencia de despegue que poseo. Hemos mejorado el vuelo con la inserción de las bicicletas en el aire, pero es precisamente la carrera sobre lo que más hemos de trabajar. Cada detalle, llegar justo a la tabla, no picar la fluidez de esta en los pasos finales…”

Osorio acuña a su discípulo

“A modo de análisis podemos decir que cerramos el 2019 bastante contentos. Prácticamente ganamos casi todos los torneos en los que nos presentamos. Fuimos capaces de ir poco a poco consolidando las marcas, a tono con cada etapa y ante la proximidad de los momentos cumbres de las estructuras, algo medular desde el punto de vista técnico.

Pudimos repetir por segunda temporada saltos por encima de 8.60 metros y encabezar el ranking de la modalidad habla de una estabilidad de resultados, efectividad.

Respecto a las marcas, había una deuda que saldar en los Juegos Panamericanos de Lima. Las condiciones climatológicas no fueron las idóneas y se logró el título. La Liga del Diamante nos dejó magnífica marca de 8.65.

Al mundial se llegó en busca del cetro. Estábamos sobrados, como se dice y en plena forma deportiva. La clasificación (8.40) elevó mucho más ese sueño, sin embargo, las cosas no nos salieron igual de bien en la final.

Quiero destacar dos cosas: cada salto de Juan Miguel en la final estaba potencialmente sobre los 8.50 metros, teniendo en cuenta desde donde despegó y los centímetros que regaló en la tabla.

Nos falló el plano técnico-táctico en cuanto al ritmo de la carrera, lo cual fue una dificultad del año entero y sobre la que estamos trabajando y estamos necesitados de resolver de cara a Tokio. Aclaro que nosotros no hicimos jamás ningún cambio técnico. Si alguien se somete a un cambio en una competencia fundamental como lo es un Campeonato del Mundo, la crítica sería bien merecida.

Desde que Juan Miguel se dio a conocer en la élite Mundial con su título bajo techo de 2018 está saltando con el dos y medio y corriendo de la forma en que lo hace. Lo único que hemos hecho es ir perfeccionando esa estructura (15 pasos de carrera y el dos y media bicicletas durante el vuelo). Su estructura técnica si van a los videos era la misma, aun cuando no alcanzó la altura deseada.

¿Cómo es el diseño de lo que resta hasta la crucial hora de Tokio?

“Sí, es la que nos ha dado estos resultados. Hablamos de perfeccionar su técnica y estabilizar su ritmo de carrera

de impulso. Juan Miguel corre bien, sabe distribuir su carrera… seguir reforzado en la parte psicológica su concentración de la atención, los pensamientos tácticos en momentos cumbres. Él ha ganado madurez respecto a estas cosas, pese a que saltó a la fama con 19 años.

Se ha convertido en un atleta bastante mediático, y eso no es para nada despreciable. Con 19 años as Mundial bajo techo, con 20 domina su primer evento múltiple, y de haber ganado en Doha hubiese sido el más joven en coronar un oro absoluto. Sin embargo, ser medallista allí es para reconocer, más allá de cualquier tipo de conjetura".

¿Dónde se encuentran en estos momentos?

"Transitamos por la semana 12 de una estructura que contará de 22 semanas y culminará con la Copa Cuba. Una semana antes tendremos el Mundial bajo techo, para el cual estableceremos nuestra acostumbrada base de entrenamiento en Stuttgart desde finales de enero hasta mediados de febrero.

Tenemos intención de incursionar en dos mítines, Madrid y Suecia, lides en las que incursionaremos por primera vez, pero que nos servirán de modelaje y base rumbo a Nanjing y Tokio. De hecho, todo el diseño está proyectado rumbo a los Juegos Olímpicos.
Se trata de no perder espacios, lidiar con la élite, acumular experiencias competitivas importante.

Luego en el segundo momento estará la inserción en lo acostumbrado, mítines veraniegos y Liga del Diamante".

Teniendo en cuenta un año bastante positivo para el campo y pista en general, ¿Qué expectativas hay con respecto a las restantes especialidades y Tokio?

"Realmente creo que lo que sucedió con el atletismo en el 2019 merece ser reconocido, independientemente de las deudas que poseemos con un grupo de pruebas que históricamente tributaron con grandes resultados y otras que no han aflorado nunca, pero igualmente deseamos que algún día lo hagan.

Con lo que contamos en este minuto, nos sentimos en condiciones de recuperar espacios cedidos a nivel olímpico. En la estrategia inicial ya discutida, sin ningún tipo de temor, planteamos la posibilidad de pugnar por cuatro o cinco medallas, y dos títulos a discutir, además de una plata y dos bronces.

El camino irá haciendo más puntual ese propósito, y el terreno dirá la última palabra".

Juan Miguel es sólido candidato al vellocino en Tierras del Sol Naciente. Desde nuestra perspectiva las otras dos que pujarán por esa condición serán las discóbolas Denia Caballero y Yaimé Pérez. El triple salto tendría serias pretensiones de colarse en alguno de los bronces, con Liadagmis Povea (materializó registros de 14.77-14.75-14.71 y 14.69), válidos para el cuarto registro del top anual; en tanto entre varones, el más pegado a la zona de calidad suprema fue el portentoso Jordan Díaz (17.49-6to entre las marcas anuales), pero tampoco se puede descartar a Cristian Nápoles (17.38), y Andy Díaz (17.22).

Todos conjugan juventud y talento en una especialidad en la que creo no ha llegado ninguno al límite de sus capacidades.

Habría que vislumbrar de manera puntual como transita la heptatlonista Yorgelis Rodríguez por su puesta en forma, la cual demandaría superar los 6 500 puntos en Tokio si de contender por una presea se trata; así como no perder de vista a Zurian Hechevarría (400 c/v), y Luis Enrique Zayas (salto de altura), principalmente.

A propósito, la Mayor de las Antillas atesora en la historia de citas bajo los cinco aros 10 títulos, 14 platas y 17 bronces, acreedores de la posición 20, siendo las ediciones de Barcelona 1992, global de (2-1-4), Sydney 2000, palmarés de (2-2-2), y Beijing 2008, aporte de (2-1-3), las más prolíferas en cuanto a botín se refiere.