

---

Juan Miguel Echavarría listo para el “frío”

11/01/2019



Disfrutar de un entrenamiento del saltador de longitud Juan Miguel Echavarría es todo un espectáculo. Maravilla ver la elegancia con que el cubano ejecuta cualquiera de los ejercicios ordenados por su entrenador Daniel Osorio en la recién reestrenada pista auxiliar del Estadio Panamericano.

Pasos con obstáculos pequeños para buscar coordinación en la carrera de impulso o trabajo con las ligas que tributan a la resistencia a la fuerza, no importa cuál sea el elemento a trabajar, es un gusto observar cada una de sus movimientos, tanto como si de una competencia se tratara.

Así, iniciando su primera semana de preparación especial anda el campeón mundial bajo techo de 2018, que en apenas unos días se reencontrará con la disputa internacional en este tipo de escenarios.

«Vamos sobre todo a no alejarnos del nivel competitivo y a reforzar todo lo de técnica que necesitamos para esta etapa», dijo Osorio a JIT sobre lo más inminente a enfrentar por su pupilo, ya recuperado totalmente de las molestias que le impidieron cerrar con éxito la temporada anterior.

Luego de brillar en salas techadas y al aire libre en la primera mitad del año, Juan Miguel no pudo actuar en los Juegos Centroamericanos y del Caribe de Barranquilla y se perdió el resto del calendario previsto.

Pero ya todo quedó superado, y desde septiembre último comenzó a trabajar pasando por la etapa de general como base para lo que se avecina en los meses siguientes.

«En estos momentos tiene excelentes parámetros de fuerza, rapidez y resistencia a la fuerza. ¿Qué nos falta? La técnica... es eso en lo que ya estamos involucrados y es lo que nos ocupará ahora en la estancia en Alemania», explicó el también jefe técnico del equipo nacional.

Hacia la ciudad de Stuttgart se dirigirá el próximo sábado con ese objetivo marcado, y desde allí asistirá a varios de los mítines que conforman el Word Indoor Tour 2019.

Karlsruhe, en la propia Alemania, será el primer momento el 2 de febrero y su presencia ya fue anunciada por los organizadores como uno de los “platos fuertes”, sobre todo porque defenderá el cetro ganado en el 2018 con 7,97 metros.

«Si logramos conseguir el volumen de saltos que necesito, las marcas deben ser mejores esta vez. Deben rondar los 8,20-8,30 metros y con eso estaríamos satisfechos», agrega el preparador, siendo discreto en sus pronósticos.

Juan Miguel cerró la campaña anterior con 8,68 metros de marca personal, e incluso logró en Estocolmo 8,83 que hubieran acabado con el récord nacional de Iván Pedroso (8,71), pero no pudo ser homologado por viento a favor de apenas una centésima de segundo por encima de lo permitido.

La gira invernal debe incluir para él momentos en Torun (Polonia), Birmingham (Reino Unido) y Dusseldorf (Alemania), sin descartar otros que pudieran sumarse para aumentar el provecho a la estancia por suelo europeo.

Al regreso se incorporará a las confrontaciones nacionales y en marzo competirá aquí en La Habana en la Copa Cuba, todo como complemento de un año en el que volverá a la Liga del Diamante y tendrá dos picos fundamentales: los Juegos Panamericanos de Lima y el Campeonato Mundial de Doha.

