

“Des de l'octubre que somiava en el doblat”

És conscient de la dificultat, però creu que amb les marques de referència pot lluitar pel podi en l'Europeu de Praga
Ja ha demanat una excedència a l'Ajuntament de Sant Antoni de Calonge per preparar els Jocs de Rio



Adel Mechaal, amb la victòria als 1.500 m, amb la qual va segellar el doblat amb els 3.000 m Foto: JORGE ZAPATA / EFE.

Ambició i determinació són dos dels conceptes que es podrien associar a la trajectòria atlètica d'Adel Mechaal (Jebha, 1990). Aquest cap de setmana va signar el doblat, els títols de 1.500 i 3.000 m, una gesta sense precedents en les més de 50 edicions del campionat d'Espanya absolut en pista coberta. Ha estat el gran protagonista a Antequera, però el migfondista de l'AA Palamós ja somia en una plaça al podi del campionat europeu de Praga i té la vista fixada en els Jocs de Rio de Janeiro, per als quals ja ha demanat una excedència al poliesportiu de Sant Antoni de Calonge, feina que encara compagina amb els entrenaments.

Cinquè en els 3.000 m el 2013, segon en els 1.500 m el 2014 i doble campió de 1.500 i 3.000 m el 2015. Què li diu aquesta progressió en

el campionat d'Espanya en pista coberta? La progressió és clara i evident. Això em motiva per continuar treballant perquè encara no he tocat sostre, i ara em queda el més important. A veure en quina posició puc quedar en els 3.000 m de l'Europeu de Praga. Alguna felicitació que li hagi fet especial il·lusió per aquesta gesta sense precedents a Antequera? M'agrada agafar-me les felicitacions per igual. Qualsevol mostra d'afecte és benvinguda. Evidentment, les persones més importants són les que veig cada dia i les que estan patint quan les coses es torcen. De fet, al mes de gener va passar per una petita crisi. Vaig tenir una grip, que em va tenir tres dies al llit i en total vaig estar cinc dies baldat. Em pensava que ja havia perdut tota la feina dels entrenaments de quatre mesos. Em va caure el món a sobre, però la gent més propera, l'entrenador, els meus companys d'entrenament i els de la feina, em van animar i vam poder tirar endavant. Quan li va passar pel cap que podria abordar les dues distàncies a Antequera? Al mes d'octubre, quan va sortir el reglament i l'horari del campionat. La frase va ser 'Si ho pots somiar, ho pots fer'. Doncs jo feia des del mes d'octubre que somiava en aquest trajecte, i ho he acabat d'aconseguir. Va rebre el suport de l'entrenador, Josep Carballude, o hi va posar reticències? Al principi no ho va aprovar i jo ho vaig acceptar, però després de fer 3:38 en els 1.500 m i de la manera com ho vaig fer, corrent sol els últims metres, el vaig acabar convençent. A més dels 3.000 m, la meua intenció era impedir que Manuel Olmedo aconseguís el seu desè títol. Llàstima de la seva lesió. No el van titllar de sonat, a Antequera? Allà encara estan sorpresos. Sí que hi havia gent que es pensava que estava boig. Realment, dissabte només vaig tenir 15 minuts per recuperar-me després dels 3.000 m, però com que els 1.500 m van anar a 3:52, no vaig haver de forçar perquè tenia 14 segons de marge respecte a la meua millor marca. Quin serà el seu pla fins a l'Europeu de Praga? Ara ja no competiré més. Aquesta setmana ens entrenarem molt fort per anar encara amb més confiança a l'Europeu. A partir de diumenge ja descansarem. Dimarts vinent faré un entrenament de velocitat, que no castigui gaire, perquè dimecres i dijous toca viatjar i el divendres, el 6 de març, ja competeixo. Ja sap quins rivals l'esperen? Hi ha un belga, Pieter Jan-Hannes, que és perillós perquè acredita 7:49, però els 1.500 m ja els ha corregut en 3:37. Després n'hi ha un altre que si competeix és totalment imbatible: Mo Farah, que acaba d'establir el rècord mundial de les dues milles. Abans ha sentenciat 'Si ho pots somiar, ho pots fer'. Somia en una medalla en els 3.000 m de l'Europeu de Praga? Jo somio en una medalla. Estic il·lusionat

per aconseguir-ho, però he de ser realista i sé que no serà gens senzill. Sóc optimista i no puc anar-hi derrotat perquè les meves marques són, ara per ara, de les millors d'Europa. A més, els 7:52 els vaig fer a Sabadell sense cap mena de rivalitat i penso que estic en condicions de fer 7:46 i posar-me més endavant en el rànquing. D'altra banda, ja em va bé anar una mica de tapat i a Praga donar la sorpresa. Amb tot, després de la seva exhibició a Antequera, s'esperarà molt de vostè. Se sent més pressionat? No. De fet, aprenc més de les derrotes. Els elogis els escolto una vegada, les bones cròniques també les llegeixo només un cop, però n'aprenc més de les desfetes. Suposo que a l'estiu s'esperarà més de mi, però al cap i a la fi també és la meva intenció. És la meva feina. És qüestió de treballar, treballar i treballar, i és lògic que se m'exigeixin resultats. Jo mateix me'ls autoexigeixo. Aquesta setmana els de Nike ja m'han dit que em trucarien, però jo estic molt a gust a l'AA Palamós. Ara, a l'hivern, amb la càrrega de quilòmetres, té molt clara l'aposta pels 3.000 m, però a l'aire lliure continuarà amb els 1.500 m? Sí, sí. A l'aire lliure ens prepararem per al 1.500 m i gràcies als 3:38 ja estic confirmat en algun miting. L'objectiu és fer una bona marca per accedir a l'elit europea i l'any vinent a veure si puc estar més a prop dels millors del món. Aquest any ja m'agradaria fer entre 3:32 i 3:33 per posar-me entre els primers del rànquing i a veure si així puc competir en alguna Lliga del Diamant. Ara mateix, amb els 3:36, és inviable. Encara compagina els entrenaments amb la feina al poliesportiu de Sant Antoni de Calonge. S'ha plantejat una excedència per poder dedicar més hores als entrenaments i anar més descansat? Està més que decidit. Ja vaig parlar amb l'alcalde, Jordi Soler, i li vaig presentar la meua proposta d'agafar una excedència a partir del setembre per dos cicles olímpics, fins al setembre del 2020. Em va dir que feia temps que esperava la visita i no m'hi ha posat cap mena de traves. I ara, a continuar en aquesta mateixa línia i a partir de l'1 de setembre començar a preparar al cent per cent els Jocs de Rio de Janeiro. Aquest any, però, toca el mundial a Pequín.

Publicat a:

-L'Esportiu. Nacional 24-02-2015 Pàgina 18

-L'Esportiu. Comarques Gironines 24-02-2015 Pàgina 23

Font del document:

http://www.lesportiudecatalunya.cat/nel9/article/8-esports/56-mes-esport/825889-Ides-de-loctubre-que-somiava-en-el-do-bletr.html?piwik_campaign=rss&piwik_kwd=mes&utm_source=rss&utm_medium=mes&utm_campaign=rss