"El meu objectiu és arribar fins a semifinals i baixar del minut"

La figuerenca Lluïsa Mitjà competirà, entre aquest dimecres i djous, en el Mundial juvenil que se celebra a Colòmbia



Mitjà entrena a l´estadi Albert Gurt de Figueres

LLUIS RIBERA

Lluïsa Mitjà Clopés ha marxat aquest dilluns direcció a Cali (Colòmbia) per a participar, aquest dimecres dia 15 a la tarda, en el Mundial juvenil en la prova dels 400 metres tanques. En cas d'accedir a la fase final, competirà també l'endemà djous. La figuerenca, de 17 anys, és l'única gironina d'una expedició formada per sis catalans i s'ha classificat pel Campionat del Món juvenil després d'una marca d'1:00:85 a Ciudad Real.

T'esperaves anar al Mundial?
Al principi ho veia bastant l luny, però em vaig anar apropant i quan vaig fer la marca d'1:01:67 vaig veure que podia ser una realitat. És la primera competició que faré fora d'Espanya.

Disposes d'una marca d'1:00:58.
Aquí és una marca bastant bona, però quan surts a fora veus que hi ha atletes que fan 55 o 57 segons.

A què pots aspirar al Mundial?
Una medalla seria massa, si passés a les semifinals i baixés del minut ja estaria contenta. El màxim que podria és baixar del minut, arribar als 59 segons, i si ho aconseguís a les semifinals, hi estaria segur. Per arribar a la final seria molt just, se n'hi classifiquen vuit i crec que la favorita és Estats Units i també Jamaica i Itàlia.

Quina és la clau per realitzar una bona cursa en els 400 metres tanques?
Es tracta de tenir molta tècnica. El meu entrenador em diu que haig d'arribar a una tanca amb la dreta, després canviar... sobretot no tenir por al començament i no frenar-te en cap tanca per no perdre cap mil·lèsima.

Per què t'has especialitzat en els 400 metres?

M'agrada perquè és més divertit, ho trobo més emocionant i quan era cadet ja feia 300 metres. A la temporada de pista coberta, no hi ha tanques i haig de fer llisos, però m'ho passo més bé a l'aire lliure fent tanques.

Has topat mai contra una tanca?
Encara no he caigut mai, però ja em passarà. Em diuen que el bon tanquista ha caigut algun cop. En els 400 metres, l'última tanca és la del perill, perquè estàs molt cansat i costa molt saltar-la. On solen caure més els atletes és en els 100 metres, perquè van més ràpid.

Quin paper té el teu entrenador, Augusto Godínez, en tot plegat?
És perfecte, ens compenetrem molt bé i m'ajuda molt. Que traiem tan bons resultats és gràcies a ell, si no poca cosa faríem. A més, totes fem tanques i és el que se li dóna millor.

Tot i competir amb el JA Sabadell t'entrenes a Figueres, però les condicions en què es troba l'Estadi Albert Gurt no són les més adients.
Entreno a Figueres de dilluns a divendres de les 7 a les 9 del vespre, i quan hi ha tramuntana és dur. Les instal·lacions són millorables, estaria molt bé tenir una recta coberta per poder entrenar a l'hivern i canviar la pista, perquè està plena de bonys.

Podeu ampliar la informació esportiva de la comarca a l'edició impresa de l'EMPORDÀ. Podeu descarregar-la des del nostre quiosc a Orbyt [http://quiosco.emporda.orbyt.es/].

Font del document:
http://www.emporda.info/esports/2015/07/13/objectiu-arribar-fins-semifinals-baixar/279054.html?utm_source=rss