



Entrevista

La historia de cómo un tico domó las olas del mar y está entre los mejores del mundo

Foto: cortesía de Fabián Sánchez, de *Surfing Nation Magazine*.

El campeón costarricense está entre los mejores del surf adaptado en el ámbito internacional y es funcionario de la UCR

14 FEB 2022 Sociedad

Cuando se le pregunta a **Juan Manuel Camacho Solano** cuál es su mayor pasión en la vida, no duda en contestar que el mar.

Dicha pasión por el sol, las olas y el deporte se vieron reflejadas en diciembre del 2021, cuando este costarricense, y funcionario de la Oficina de Bienestar y Salud de la Universidad de Costa Rica (OBS-UCR), logró la medalla de bronce en uno de los mundiales internacionales más importantes del surf adaptado: [el Pismo Beach ISA World Para Surfing Championship 2021](#).

¿Su categoría? Para Surf Sit, **también conocido como waveski o sit-on-top**, en el cual se posicionó como el [tercero mejor del mundo](#) de un total de seis participantes de Estados Unidos, Chile, España y Brasil.

Su triunfo es destacable. El waveski se caracteriza por ser una mezcla entre una tabla de surf y un kayak. El deportista va sentado y utiliza un remo con el propósito de entrar en el

mar. **Su objetivo es encontrar la ola adecuada y surfear.**

El reto aquí es que la persona debe tener una gran fuerza en los brazos y el core (pectorales y abdomen) para conseguirlo, así como una gran agilidad visual que le permita distinguir la ola que lo lleve directo a la clasificación. **Juan Manuel lo logró.**

Desde palabras de la Dra. Marianela Zúñiga Escobar, docente de la Escuela de Nutrición de la UCR y gran amiga, **Juan Manuel solo puede ser descrito con una sola palabra: imparable.** Las razones sobran.

“Juan Ma es una persona que, cuando realiza las cosas, quiere continuar, dar más, buscar nuevas opciones, ser creativo y que otras personas formen parte. Él desea que esas personas también sean escuchadas y crear cosas nuevas para que todas y todos puedan disfrutar. Él es imparable porque se apasiona por las cosas y las cumple, es aventurero, le gusta el riesgo en el deporte y es algo que contagia. **Juan Man brilla mucho en cualquier lugar que se encuentra, comparte su alegría y hasta cuál es su forma para llegar al éxito**”, relató la Dra. Zúñiga.

Las palabras de la Dra. Zúñiga no son para menos. Este hombre de 43 años de edad y oriundo de Coronado entrena cerca de 12 horas por semana. Luego, usa algunos sábados y domingos para adentrarse en las retadoras olas del mar pacífico y del caribe. **La disciplina es su aliada y la resiliencia su mejor amiga.**

“Yo trabajo funcional (ejercicios para fortalecer los músculos que se encargan de mantener la postura y el equilibrio) y voy a la piscina (dos o tres días) donde nado dos kilómetros cada vez. **En cuanto a playas, siempre voy a Jacó pero intento cambiar e ir a Limón o a Nosara para experimentar olas diferentes.** Esto me ayuda a cambiar de olas y las condiciones en las cuales estoy surfearando”, comentó Juan Manuel.

Hoy, los resultados de tanto esfuerzo son visibles y no solo a nivel individual. En años anteriores, el equipo costarricense conformado por Juan Manuel y otros apasionados del surf alcanzaron el noveno lugar a nivel mundial.

Dicha meta se superó a finales del 2021, **cuando el equipo logró el [cuarto lugar del mundo](#)**; muy por encima de otras reconocidas potencias del surf adaptado como: Hawaii, Inglaterra, Francia y Australia.

Por esa razón, y ante tal desempeño que enorgullece a todo un país e incentiva a generar más oportunidades para todas las personas, Juan Manuel decidió brindar un rato de su tiempo para relatar sus motivaciones, aspiraciones y retos que ha tenido que enfrentar.

Asimismo, hace un fuerte llamado a apoyar a los atletas quienes, a nivel nacional, suelen ver sus esfuerzos invisibilizados y con un limitado financiamiento.



Esta fue la ola que llevó a Juan Manuel a la final para posicionarse como el tercero mejor del mundo. En el 2015, Juan Manuel experimentó su primera competencia internacional. En el 2016, 2017 y 2018 logró el quinto lugar. Este 2021 alcanzó la tercera mejor posición del mundo. La fotografía es cortesía de Fabián Sánchez, Surfing Nation Magazine.

Una pasión

-Antes de hablar sobre ese reconocimiento internacional tan notable me gustaría saber un poco más de vos. En el año 1999 iniciaste tu preparación en la carrera de Bachillerato en Ciencias del Movimiento Humano. Es decir, siempre has sido un apasionado del deporte.

Juan Manuel Camacho Solano (JMCS): “Sí. Yo soy educador físico de la Escuela de Educación Física de la UCR y fui profesor de esa unidad académica. También, tengo una Maestría Profesional en Recreación de la UCR.

Antes de ser una persona con discapacidad, y desde muy joven, fui muy deportista porque era un niño hiperactivo. Mientras las profesoras querían recetarme ritalina, mi madre lo que me recetó fue ejercicio. Eso fue lo que verdaderamente me ayudó y lo que ocupaba porque lo que tenía era mucha energía.

Después, me fui a vivir a Bahía Ballena un tiempo antes de decidir mi carrera. Ahí empecé a dar clases de surf, de aventura y me di cuenta que tenía el don de enseñar y dije: ‘bueno, si me gusta el deporte y tengo el don de enseñar, podría estudiar Educación Física’. Así, en 1997, decidí mi profesión”.

“Es importante fortalecer el deporte, la recreación y la salud. Muchos inician de forma recreativa para pasarla bien. Luego, se dan cuenta de que tienen las características para poder competir”.

Juan Manuel Camacho

-Y, ¿en cuál momento específico de tu vida te interesaste en el surf y por qué ese deporte en específico?

JMCS: “Como a los cuatro años, muy niño. Para mí el surf siempre ha sido mi pasión. Yo aprendí a nadar con mis papás y siempre me gustaba estar lleno de arena. Tanto mi mamá como mi papá nadaban y muy pequeño me llevaban. Así, me empecé a enamorar del mar.

Cuando llegué a séptimo y octavo, tenía varios amigos que hacían surfing y los papás los llevaban mucho. Entonces, yo aprovechaba e iba con ellos. De esa forma empecé a consolidar mi pasión por el surf. En el 2006 quedé en silla de ruedas por un intento de asalto y mi rehabilitación más importante fue por medio de la natación. Gracias a la natación, luego pude ir a los panamericanos en Brasil en el 2007”.

-Cuando ocurre ese accidente que mencionás, ¿cómo lograste convertir esa situación en una oportunidad que hoy se refleja con grandes triunfos internacionales en el surf adaptado?

JMCS: “Por lo hiperactivo, eso jamás desapareció. Toda esa energía que siempre he tenido la canalicé para hacer terapia. Cuando me recupero, empiezo a tener toda mi vida completamente normal e independiente. Yo vivo solo, lavo, cocino, manejo, me voy a la playa solo y me meto al mar.

La misma energía que tenía antes la utilicé para recuperarme y seguir haciendo lo que amo. El deporte me ayudó mucho en la parte de salud mental y en mi autocuidado para poder recuperarme más rápido. El deseo de hacer cosas, despertarme temprano, practicar deporte y conocer lugares siguió intacto. Eso me ha ayudado a seguir haciendo lo que amo”.

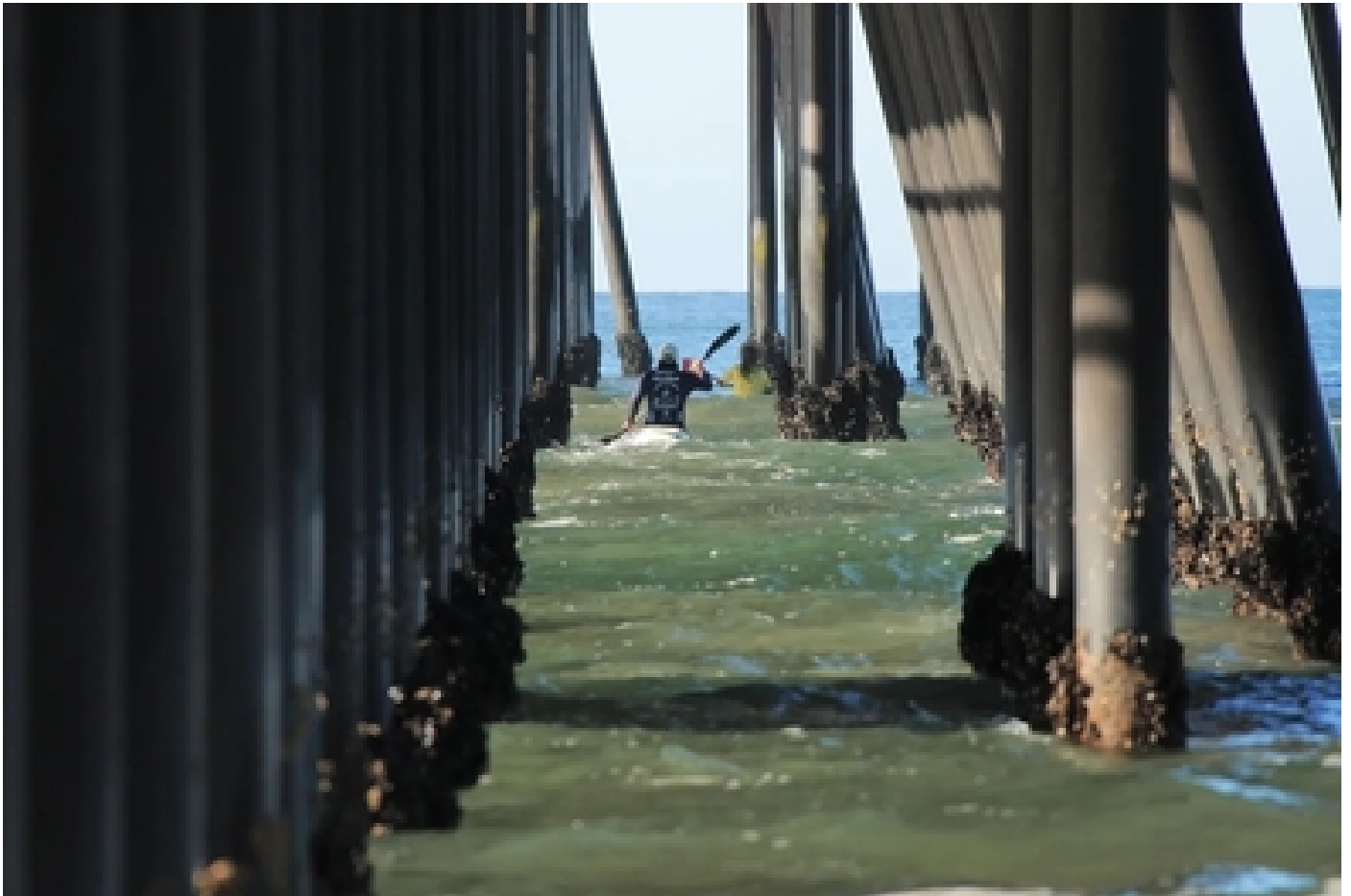
-Después de recuperarte del accidente, ¿cuando decidís volver al surf?

JMCS: “Una vez que regresé de los panamericanos en Brasil quise volver a surfear. Tuve que ver cómo hacía para regresar al deporte y vi a una persona con discapacidad surfeando acostada en la tabla sin ponerse de pie. Decidí ir con unos amigos a intentarlo y la verdad que esa primera ola fue increíble. ¡Me fue superbién! Después de ahí, seguí haciendo ‘prone’ que es surfing acostado sobre la tabla.

En mi primer mundial, que fue en el 2015, conocí a varias personas de Estados Unidos. Ellos ahora son los campeones del mundo y me preguntaron por qué no hacía waveski y que entrara en esa categoría. No sabía qué era el waveski. Ellos me explicaron y, la verdad, me gustó mucho la idea.

El día que volvíamos del mundial nos donaron un waveski, el primero que tuvo el país. Gracias a esa donación yo soy la primera persona con discapacidad que logró hacer

waveski en Costa Rica y, por el momento, el único. He sido el quinto del mundo en los últimos tres mundiales y ahora logré quedar como tercero internacionalmente”.



La Asociación de Surf Adaptado Costa Rica tiene tres líneas. El primero es el surf de terapia, el segundo es el surf recreativo y el tercero el surf deportivo que representa al país en los mundiales. Fotografía de Fabián Sánchez, Surfing Nation Magazine.

-En ese proceso, ¿cuál fue la principal barrera que tuviste que derribar?

JMCS: “La dificultad del deporte. El waveski es un deporte muy fuerte. Incluso, muchas personas sin discapacidad no pueden sentarse en la silla del waveski porque es muy sensible. Además, uno va amarrado a la tabla.

Yo traté de nunca competir en el surfing porque para mí es una liberación, pero eso cambió en el 2015. El coach, Gustavo Corrales, y el primer atleta con discapacidad fueron al primer campeonato del mundo en surf adaptado.

Cuando ellos vuelven, en especial Gustavo, empiezan a buscar atletas con discapacidad y se forma el primer equipo. Lo interesante es que hubo gente de San José, Puntarenas y Guanacaste. Luego vino la provincia de Limón. El equipo se forma, nos reunimos a hablar y decidimos competir en nuestro primer mundial. ¡Nos fue increíble!

Empecé a competir en un deporte que jamás pensé y, tras de eso, en un altísimo nivel contra Estados Unidos, Brasil, personas de Europa, de Sudamérica y Hawaii. Todas son personas con niveles increíbles en los cuales yo jamás pensé estar compitiendo porque nunca vi al surf con ese objetivo. En este último mundial ganó un brasileño, un estadounidense, yo, y luego otro estadounidense”.

Surf Adaptado Costa Rica ha trabajado para que haya inclusión en el deporte. Ese esfuerzo hoy se evidencia en sus atletas, quienes compiten en las mismas olas que personas sin discapacidad.

El entrenamiento

-Juan Manuel, en diciembre del 2021 te fuiste a la playa de Pismo (Estados Unidos) para iniciar lo que sería una gran competencia. ¿Cómo fue tu entrenamiento?

JMCS: “El entrenamiento fue bastante fuerte. Yo soy de los pocos que están en San José porque la mayoría vive en la playa. Ellos se levantan y casi que tienen el mar al frente, lo cual es muy bueno y justifica el porqué el nivel en Costa Rica es tan alto.

En mi caso no es así. Entonces, yo trabajo funcional (ejercicios para fortalecer los músculos que se encargan de mantener la postura y el equilibrio) y voy a la piscina (dos o tres días) donde nado dos kilómetros cada vez.

En total, por semana hago unos cuatro o seis kilómetros de natación con trabajos específicos para lo que es el waveski. Asimismo, trabajo toda la parte de ponerme de pie, la parte mental y, los fines de semana, voy a entrenar a la playa cuando puedo.

Siempre intento cambiar de playa o de olas para tener diferentes espacios. Ahora surfeamos en Pismo Beach y es un point break, lo cual quiere decir que la ola rompe en el muelle. Nosotros, casi siempre, trabajamos en un beach break estilo Jacó; en otras palabras, que la ola rompe en la playa. En este deporte esos puntos cambian mucho las características.

Se requiere de mucho tiempo, mucha dedicación, muchas horas y de mucho esfuerzo. Mi horario de trabajo es de 8:00 a. m. a 5:00 p. m. Por lo tanto, entreno en la madrugada o después de las 5:00 p. m. A veces a las 9:00 p. m. o 10:00 p. m.”



-Al ser educador físico, ¿vos sos tu propio entrenador?

JMCS: “Nosotros tenemos entrenador de surf en el equipo de [Surf Adaptado Costa Rica](#). No obstante, mis entrenamientos los hago por mi cuenta porque la gran mayoría de entrenadores viven en la playa y esto lo hago por mis medios económicos y de entrenamiento. La ventaja es que como soy educador físico, pues tengo la base y muchas cosas las hago por mi cuenta”.

-Juan Manuel, vos mencionaste el trabajo mental como parte del entrenamiento. ¿Cuál es la rutina de preparación que un atleta enamorado del surf como vos realiza?

JMCS: “Se basa en la autoconfianza, control de las emociones, concentración y enfocar la mente en lo que tiene que hacer. Si tu cuerpo está fuerte a nivel físico, pero tu mente no lo está, podés estar en las mejores condiciones que al llegar a la competencia te caés muy fácil.

Hay mucho trabajo mental y es sumamente crucial. Inclusive, en la misma carrera (cuando llevamos la materia relacionada con la psicología del deporte) se explica la importancia de la buena gestión de los contratiempos”.

-¿Hubo algún momento fuerte de estrés durante la competencia que esa fortaleza mental fuera la que te llevara a la final?

JMCS: “Sí. Para mi segundo hit (golpe) teníamos una estrategia. Estábamos viendo una ola un poco más abierta a la izquierda y la ola dejó de venir. Llegó un momento en el cual el tiempo iba pasando (son 20 minutos de hit en total), la ola no llegaba y hubo mucho estrés.

Como Pismo Beach es un muelle, estábamos cerca de los coaches y teníamos que tomar una decisión. Tuve que calmarme y seguir las indicaciones del coach, pero con mucho estrés porque si no agarraba una buena ola no llegaba a la final.

Logré agarrar tres olas buenas pero fue en la última, casi faltando un minuto para que se acabara el tiempo, que tomé la ola que me llevó a la final. Además del estrés, el agua estaba muy fría (como a 12° grados) y tuve que usar un traje neopreno (térmico); algo que no estamos acostumbrados a usar en las playas de Costa Rica”.

-Cuando vos mencionás ese estrés, es lógico pensar que se vive una dinámica muy fuerte en el mundial. ¿Cuáles son los tres principales elementos que, según tu criterio, suelen dominar un momento como ese?

JMCS: “La energía, la adrenalina y la presión de estar a la par de los mejores países del mundo. La dinámica en la competencia es muy fuerte y, por lo tanto, hay mucha energía. Uno siente una gran emoción.

En todos los eventos mundiales de la Asociación Internacional de Surf se lleva arena del país. Este año se llevó de Carrillo, Guanacaste, y una persona portó la bandera. Desde ahí uno siente esa pasión, esa adrenalina, ese deseo. Este año hubo 24 países y nosotros quedamos en el cuarto lugar.

El primer lugar fue Estados Unidos, el segundo Brasil, el tercero fue España y luego Costa Rica. Nosotros le ganamos a países como Hawaii, Francia y Australia. Esto es muy grande y debería estar en muchos medios de comunicación. Somos el primer país de surf que traemos tantas medallas de un mundial, fueron seis en total.

Algo más que se debería saber es que el equipo tiene a personas con varios tipos de discapacidad. Todos estábamos en diferentes categorías y teníamos muchos coaches.

El motivo del porqué eran tantos es para dar apoyo. Por ejemplo, si un competidor entra al agua, y según la discapacidad, tiene que bajar y subir de la silla de ruedas, entrar al agua y hacer calentamientos. Toda esta ayuda es vital para llegar al mundial y alcanzar el nivel que logramos”.



Para el Pismo Beach ISA World Para Surfing Championship 2021, fueron 12 atletas costarricenses. Seis llegaron a la final, dos ganaron oro, una ganó plata, dos bronce y uno cobre. Fotografía cortesía de Fabián Sánchez, Surfing Nation Magazine.

-Ahora, que estás en el país y ves hacia atrás, ¿qué es lo más memorable que recordás de ese último mundial en específico?

JMCS: “Que fuimos con doce atletas, lo cual es muy grande y muy bueno. Eso hizo que llegáramos a ese nivel de estar entre los mejores cuatro, que seis de nosotros llegaron a la final y que dos tuvieran medallas de oro. Es la primera vez que esto pasa.

Nuestro objetivo del año pasado era cantar el himno nacional y lo logramos dos veces. Luego, quisimos estar entre los mejores cinco a nivel internacional y también lo logramos.

En el ámbito personal, quería llegar a un podio porque siempre quedaba de quinto. Esta vez llegué a la final y logré mi objetivo de estar entre los mejores del mundo, siempre consciente de que puedo mejorar muchísimo más”.



El rector de la Universidad de Costa Rica, el Dr. Gustavo Gutiérrez Espeleta, brindó un reconocimiento a Juan Manuel Camacho. Además, afirmó que en la UCR se cree en la promoción de las capacidades y las habilidades del personal. “Por eso celebramos y honramos el espíritu deportivo y humanístico de Juan Manuel y de tantas personas que, como él, dan lo mejor de sí para poner en alto al país y a la institución”, destacó el rector.

Metas y desafíos

-¿Cuáles son tus nuevas metas?

JMCS: “Competir con el campeón del mundo en Brasil y conseguir un equipo de alto nivel para poder llegar a un desafío de ‘tú a tú’ con ellos. Estoy buscando financiamiento.

La idea era ir antes de Semana Santa de este 2022. Sin embargo, todavía no he tenido apoyo gubernamental. Ya lo busqué y no he obtenido respuesta. Por lo tanto, estoy viendo las posibilidades si con algún tipo de evento se logra recaudar fondos para llegar a Brasil”.

-Ahora que tocás el tema del apoyo y financiamiento, tal vez sea un buen momento para mencionar los retos de practicar el surf adaptado en el país.

JMCS: “Costa Rica tiene atletas buenísimos pero hay muy poco apoyo y el que dan es con mucho trámite. En ocasiones es tanta la tramitología que uno se pregunta si vale la pena o no.

En vez de ayudar al atleta que tenga todos los medios y pueda hacer deporte, hay muchas barreras burocráticas que piden mucho y dan poco. Es necesario que el Gobierno apoye al atleta para que pueda entrenar e ir a competir.

En otros países un atleta gana una base importante para tener el equipo al día, contemplar su alimentación e ir a practicar. Estamos a años luz de los equipos de alto

nivel”.



Juan Manuel Camacho ha impulsado grandes cambios en beneficio de las personas. Él fue el primer presidente de la Asociación de Surf Adaptado Costa Rica. Además, incentivó la generación de circuitos biosaludables y la milla universitaria. Hoy lidera un nuevo proyecto para la UCR: las rutas saludables. Foto cortesía de Fabían Sánchez, *Surfing Nation Magazine*.

-¿Lo mismo pasó en este mundial?

JMCS: “Para el mundial el equipo recibió un porcentaje de apoyo económico por parte del Gobierno, pero sí siento que debería haber más apoyo, tanto de equipos como de forma individual, para que se siga fortaleciendo el deporte, la salud y la recreación en Costa Rica.

Hasta el momento, y en mi caso, no ha existido apoyo del Gobierno para poder pagar la piscina y lo que se requiere para seguir entrenando.

Una de las razones del porqué me costaba mucho llegar a la final se debe a que los otros participantes tienen un equipo muy bueno. Yo no tengo el equipo que tienen ellos y me ha costado mucho conseguir los implementos idóneos. El costo ronda casi los 2 000 dólares.

Aparte de eso, en el equipo muchos de sus integrantes viven de la pesca y de dar clases de surf. Son personas que la ‘pellejean’ para entrenar y llegar a competir”.

-Aun, con todos estos desafíos económicos, ¿ya has pensado en participar en algún otro campeonato a nivel nacional?

JMCS: “Sí. Ya nos han invitado a distintos eventos. El primero del año será en Tamarindo. Estaremos compitiendo con personas con discapacidad. Esto es muy grande y muy

importante porque la inclusión se está fortaleciendo en el deporte, específicamente, en el surf.

Estamos felices porque estaremos compitiendo en las mismas olas que compiten los mejores surfistas de Costa Rica del campeonato nacional. En nuestro caso, este campeonato en específico se llama triple corona, en Tamarindo, Playa Grande y Avellanas. Son olas muy buenas y con los mejores atletas del país. Esto nos ayuda a foguearnos.

El primer será el 12 de febrero en Tamarindo, el segundo el 26 de febrero en Playa Grande y el 12 de marzo en playa Avellanas. El evento es coordinado por Costa Rica Resort & Estate Properties así como Christie's Internacional Real Estate".

“En el tema del surf adaptado, Juan Ma demuestra que sí se puede hacer. Ya sea vendiendo camisetas, buscando patrocinios, tocando puertas, haciéndose visible, participando de un programa. Así es como se logran las cosas cuando inician desde una idea que poco a poco logra apoyo. Desde verlo ahí nadando hasta verlo vendiendo camisetas para apoyar los procesos. Es, en definitiva, una persona coherente con esos principios y eso es de admirar”.

Dra. Marianela Zúñiga Escobar, docente de la Escuela de Nutrición de la UCR y gran amiga de Juan Manuel.

-Para alguien que lea esta publicación, se identifique contigo por una u otra razón y deseé iniciar en este deporte, ¿qué mensaje le dirías?

JMCS: “Le diría que el deporte y la actividad física le van a cambiar la vida completamente. Muchas personas cuando tienen algún tipo de discapacidad pasan momentos y procesos de depresión muy fuertes. Muchos creen que no tienen validez para trabajar, tener pareja o seguir su vida. Por medio del deporte eso cambia radicalmente porque te das cuenta que vas a tener toda la fuerza e independencia para hacer todo lo que vos querás.

Claro, hay que adaptarlo y por algo se llama surf adaptado, que significa que adaptás las tablas de surf a tus condiciones para poder agarrar las olas.

Entonces, lo primero que les quiero decir a todas y a todos es que se esfuercen y luchen. No es fácil, es cansado y requiere de todo tu corazón para hacerlo. Pero, una vez que lo logrés, te vas a dar cuenta que podés alcanzar objetivos y metas increíbles en tu vida”.

-Para cerrar, ¿la UCR ha significado algo para vos en todo este proceso?

JMCS: “La UCR es mi formación y me ha dado mucho apoyo para poder ir a competir a mundiales, especialmente en tiempo. A veces no hay vacaciones y no se puede, entonces esto ha sido muy importante.

En un futuro, ojalá que la Universidad de Costa Rica siga empoderando y apoyando a otros atletas. Esto, tanto a funcionarios, funcionarias como a las y los estudiantes.

Creo que es un ejemplo para que otras personas vean que sí se puede, que sí es posible llegar a ese nivel aunque vos tengás responsabilidades laborales y estudiantiles. Tener estos espacios es importante para la salud, recreación y seguir haciendo eso que amás”.



[Jennifer Jiménez Córdoba](#)

Periodista, Oficina de Divulgación e Información

Área de cobertura: ciencias de la salud

jennifer.jimenezcordoba@ucr.ac.cr

Etiquetas: [excelencia](#), [funcionario](#), [campeon](#), [surf](#).