

“Para mí cualquier cosa es posible”

Bolt dice que estaba preparado para el récord y evita pronunciarse sobre dónde están sus límites

C. ARRIBAS
Berlín

No han pasado dos horas desde sus mágicos 100 metros y Usain Bolt salta de nuevo a la pista azul de Berlín, a la misma recta. Los focos están apagados. En las gradas sólo queda un puñado de periodistas. Y en la pista Bolt se pone a hacer el ganso de nuevo. No es su forma de celebrar, que para eso, dijo, se iría a un McDonalds a cenar alitas de pollo, sino una sesión de posado para un fotógrafo de su marca de ropa. O sea, trabajo. “Todo es trabajo duro”, había dicho Bolt unos minutos antes en la conferencia de prensa, poco después de hablar por teléfono con el presidente de Jamaica, la isla en la que es considerado un tesoro nacional. “Esto es el fruto de mis sacrificios”. Lo dice como si debiera justificarse, como si la leyenda que él mismo ha construido a su alrededor de amante de las discotecas, de las playas y de las gafas de sol no la hubiera roto con sus récords, con sus títulos. A los 22 años ya ha batido tres veces el récord del mundo de los 100 metros —9,72s en Nueva York en 2008, 9,69s en Pekín, 9,58s ayer—, una vez el de 200 metros —19,30s hace un año en Pekín— y ha ganado tres oros olímpicos y uno mundial, por ahora.

Y ha fijado los límites del ser humano. Por ahora, claro. “No pensaba que pudiera batir mi récord por más de una décima”, di-

“Corrí más rápido que nunca y perdí”, se lamentó Gay, que batió el récord de EE UU

ce el chico de Trelawny, que lleva dos años en estado de gracia, en los que todo lo que ha intentado le ha salido bien y en los que ni siquiera un accidente de coche o las celebraciones o las fiestas han puesto en peligro su preparación.

Hace 10, 15 años, recuerda Ramón Cid, el técnico nacional de velocidad, los científicos, estadísticos y matemáticos consideraban que el límite del ser humano en los 100 metros estaba en 9,60s. Ayer, en una cálida noche berlinesa, Usain Bolt destrozó todos sus argumentos y razonamientos dándole al récord del mundo que él mismo poseía el mordisco más grande que nadie le había dado antes: 11 centésimas. Más de un metro. “Es que este tío le habría sacado cuatro metros a Carl Lewis”, dice, admirado, Cid. “Es monstruoso lo que ha hecho. Y ha colocado en el podio, tras él a los otros dos mejores del ranking histórico, a Tyson Gay y a Asafa Powell”. Y a muchos insaciables les ha abierto el apetito de nuevo, como si en vez de respuestas Bolt en Berlín les hubiera generado más dudas. ¿Y qué podrá hacer en la altura de México? ¿Y con un viento al límite de los dos metros por segundo a favor? ¿Y cuando en vez del animal natural que es



Usain Bolt, en plena carrera. / REUTERS

ahora haya pulido su técnica y maneje mejor el tronco? ¿Y? ¿Y?

“Para mí cualquier cosa es posible”, respondió Bolt. “Estaba preparado para el récord”, dijo. “Lo hice y estoy orgulloso de mí. Estoy contento por eso y porque, por fin, hice una buena salida”. Acuciado, presionado, por Gay a su izquierda, Bolt voló. “No me puedo quejar aunque me fastidie haber corrido más rápido que nunca y haber perdido”, dijo Gay, quien batió el récord de Estados Unidos pero perdió. Abandonó el estadio con una gran sensación de frustración. “Lo hice lo mejor que pude, pero no fue suficiente”.

“Pero no sólo corrí contra Gay”, dijo Bolt. “Allí en los tacos había otros siete chicos. Y a todos me los tomé muy en serio”. Allí en los tacos estaba también su amigo de Antigua, Daniel Bailey, que acabó cuarto, y también su compatriota Asafa Powell, quien ha encontrado su sitio en el mundo del atletismo precisamente en un Mundial en el que estuvo a punto de no participar castigado por su federación. Pero Powell, normalmente agobiado en las grandes citas, terminó tercero, vibró como telonero despreocupado de la estrella Bolt, casi como su cortesano. “Estoy emocionado por lo que ha hecho Usain y yo he estado a su lado”, dijo Powell, quien en 2007 logró el récord del mundo con 9,74s. “Pero Usain ha demostrado que es posible bajar de 9,60s. Estoy asombrado y feliz. Me siento como si hubiese ganado hoy”. Para consuelo de Gay, para alegría de los aficionados, la historia de Bolt en Berlín no terminó anoche. Quedan los 200. Otro duelo. Otro récord. Y un dato: en sus enfrentamientos en esa distancia Gay gana por 6 a 2.

41 zancadas para la leyenda

ANÁLISIS

Xavier Aguado Jódar

Usain Bolt sigue asombrándonos. Como en Pekín, completó los 100 metros en 41 pasos, pero lo hizo empleando 11 centésimas menos. En la reunión de Nueva York, de mayo de 2008 (con récord de 9,72s), lo hizo en 41,5. Sus rivales, más bajos, no tuvieron más remedio que dar más pasos: Tyson Gay 45,2 y Asafa Powell 44,5. Los tres han aumentado el número de pasos respecto a las semifinales al aumentar la velocidad de carrera en la final.

Bolt corrió tan concentrado y rápido que perdió las pegatinas del pantalón con el número de calle. En el cuarto paso se arrancó el del lado derecho y en el paso 28 el del lado izquierdo. Su paso 23 coincidió con la línea de los 50 metros y su paso 41 con la línea de meta. Los segundos 50 metros desarrolló una amplitud media de 2,77m en cada paso. Es brutal: probablemente haya dado algún paso de 2,80m

En los libros de apuntes de Leonardo Da Vinci, el hombre de Vitrubio muestra proporciones. La distancia de los miembros superiores separados del cuerpo guarda relación con la estatura y con la longitud de los miembros inferiores. Un poco más allá, sabemos que la



Bolt corre con una sola zapatilla. / AFP

estatura y la longitud en los pasos están relacionadas. Se decía, no hace mucho, que los mejores velocistas podían llegar a dar pasos, en la carrera ya lanzada, de hasta 1,265 veces su estatura. Curiosamente en el caso de Bolt este valor se ajusta al promedio, de la longitud de su paso, en todo el hectómetro (2,48 metros). Pero se queda muy corto para predecir sus pasos más largos, que llegan a superar los 2,70 metros.

Cuando se comparan dimensiones, la biología está llena de ejemplos en los que lo relativamente pequeño supone una ventaja frente a lo grande. Como el caso de la hormiga que llega a levantar cargas superiores a 50 veces su peso. Lo grande, a su vez, necesita de unas proporciones y estructura diferentes:

las patas del elefante no pueden guardar la misma relación con su cuerpo que las del ratón. Por ello, ciertos diseños no son viables en organismos grandes. Pero lo que afecta a la comparativa de ratones y elefantes no lo hace a la de Gay frente a Bolt. Estos velocistas, a pesar de su diferente tamaño, no son proporcionalmente diferentes. Ambos tienen una misma relación entre peso y estatura, que llamamos índice de masa corporal, algo superior a 22 kg/m². Y Gay, aunque de forma menos marcada que Bolt, también da pasos más largos de lo que decían los libros sobre los mejores velocistas. El promedio de sus pasos fue de 1,21 veces su estatura. Por ello a Tyson Gay no le quedó otra que aventajar a Bolt en algo y ese algo es ir a mayor número de revoluciones (frecuencia de pasos). Para completar los 100 metros en 9,71s, Gay dio un promedio de 4,73 pasos cada segundo, frente a los 4,35 de Bolt. Y con esa frecuencia fue capaz de correr a una media de 37,58 kilómetros por hora, una velocidad que ascendería a los 38,16 kilómetros por hora, lo nunca visto, si descontáramos las 146 milésimas de segundo que tardó en reaccionar al disparo de salida.

Xavier Aguado Jódar es Biomecánico del Deporte. Catedrático de la Universidad de Castilla-La Mancha (xavier.aguado@uclm.es)