



**Michael Johnson, a la izquierda, posa con la bandera estadounidense tras batir el récord mundial de 200m y ganar el oro en los Juegos de Atlanta 96. A la derecha, el jamaicano Usain Bolt realiza el mismo gesto con la enseña de su país, tras ganar la final de los 200m en Pekín y rebajar dos centésimas la marca de Johnson.** / EFE / EPA

zapatillas de oro en Atlanta, y apelando al derecho de todo ser humano a la inocencia, a ser capaz de maravillarse aún, recuerda otro detalle, su capacidad de soportar la presión. "Ha sido capaz de mantener la tensión competitiva después de su 100 magistral, de un récord de tal magnitud, con el desgaste que ello supone", dice Cid, "y encima le resbala todo, la presión, la tensión... Es un chico de otra dimensión, un monstruo".

"La marca, 19,30s, encaja perfectamente con sus 9,69s en los 100 metros, e incluso se queda un poco corta: más que 19,30s debería ser 19,20s pelados, una décima menos. Habrá influido, claro, que no se daban las condiciones 10. Tenía viento en contra, por ejemplo, y no le empuja-

ba nadie...". Johnson, en los días previos, cuando emitía sus dudas sobre la capacidad de Bolt, hablaba de un asunto más relacionado con la fisiología y, sin embargo, contradictorio con la historia del récord. Hablaba Johnson, arrojando el ascua a su sardina, de que Bolt seguramente, y a la vista estaba con su 100, no había entrenado lo suficiente la capacidad de resistencia a altas velocidades, la clave, según él, un cuatrocientista más que un *sprinter*, de los 200. Y, sin embargo, Bolt lo que ha hecho ha sido devolver el récord de los 200 metros al reino de los velocistas, sus depositarios antes de la *excepción Johnson*. Gente de 100 metros como Pietro Mennea (19,72s, en 1972), Tommie Smith (19,83s, en 1968), Donald Qua-

rrie, el ancestro jamaicano que fue el último poseedor, en 1976, simultáneo de ambas plusmarcas, la de 100 metros y 200 metros (9,9s y 19,8s en 1976, cuando aún pervivían dos listas, la de cronómetros manuales, como los de sus marcas, y electrónicos), John Carlos (19,92s), eran los plusmarquistas naturales de los dos hectómetros.

Sin embargo, con los primeros datos que se pueden analizar de la carrera de anoche de Bolt, se puede concluir que a Johnson no le falta la razón: a Bolt le faltaba resistencia a la alta velocidad. Después de hacer una curva única para un atleta de tal longitud de zancada, de ser el segundo atleta, después de Tyson Gay, de bajar de los 10s en el primer segmento (Bolt registró 9,92s), su segundo 100 fue de peor calidad, se quedó en 9,32s, lo que denota fatiga final. En Atlanta, Johnson fue más lento en los primeros 100 metros (10,12s), pero mucho más rápido en los finales (9,20s), lo que lo mantienen aún como el hectómetro más rápido jamás registrado.

tu cuerpo, como estás llevando a todos tus músculos a la mayor flexibilidad posible, a su mayor potencia, es lógico que los músculos te duelan. Cuando corrí el récord, me sentí destruido.

**P.** ¿Y qué hace contra eso?

**R.** Me cuida mucho. Tengo intenciones grandes en el deporte. Quiero ser grande. Sé que para eso tengo que cuidarme. Como cubano, en fin... a todos los cubanos nos gusta ir de fiesta con las chicas. Yo esas cosas las cojo suaves porque de vez en cuando traen sus problemillas.

**P.** Hoy no correrá Liu. ¿Qué es lo que más temía de él?

**R.** Que es un atleta muy aguerido. Un competidor impresionante. Eso no lo es sólo para mí, pienso yo. Lo es para todos los atletas.

**P.** ¿Qué aprendió en Valencia? Fue eliminado en la primera serie, cuando dejó de correr al juzgar nula una salida de Xiang.

**R.** Aprendí que por muy bien que uno esté, no debe confiarse nunca. Ni en las buenas posibilidades que tiene.

**P.** ¿Qué le dijo en el vestuario a su entrenador?

**R.** Nada.

**P.** ¿No aprendió nada de cara a los Juegos?

**R.** No le dije nada, ni él me dijo nada a mí. Ahí no se aprende nada.

**P.** ¿Es difícil correr con gafas?

**R.** Realmente me siento más cómodo, ¿viste? Estuve corriendo con lentillas y me sentía incómodo. Con gafas me siento más seguro.

**P.** ¿Qué hace para concentrarse antes de una carrera?

**R.** Me encanta la música. Lo escucho todo, aunque sólo sea un pedacito. También me gusta bailar. De vez en cuando lo hago, aunque la gente me mire extraño. Cuando te estás concentrado se supone que... bailar un poquito también forma parte de mi concentración.

**P.** ¿Cuál es su peor defecto?

**R.** A veces me quedo con las cosas calladas.

**P.** Cuentan que es usted mitómano.

**R.** Me gusta ver a todos los

## Unos pasos por detrás de Bolt

### ANÁLISIS

Xavier Aguado Jódar

Es frecuente en el deporte que los científicos vayamos algún paso por detrás de grandes atletas, que nos sorprenden. A veces, se elaboran sofisticados modelos de cómo va a ser la evolución de la técnica y de las marcas. Después, nadie espera en el horizonte nada nuevo que se pueda salir de lo previsto. A pesar de ello aparece un atleta que es capaz de rompernos los esquemas. Basta pensar en lo sucedido en los Juegos de México del 68 con Dick Fosbury, quien también tenía en aquel entonces 21 años (Usain Bolt cumplió ayer 22), que nos ha dejado boquiabiertos con su extraordinaria marca. Lo que sucedió después de México fue que los biomecánicos analizaron los saltos de Fosbury tratando de explicar el porqué saltando de esa forma se podía tener una cierta ventaja. Pero quien inició el camino fue un atleta, no un científico. Aquel caso, hay que reconocerlo, fue posible gracias a la introducción ese mismo año de colchonetas que suplían a los antiguos fosos de arena. Pero también hay que decir que ningún científico pudo prever que tal forma de saltar apareciera y se convirtiese con los años en la más frecuente, por no decir la única que emplean los saltadores de cierto nivel.

Como es habitual en Usain Bolt, salió con un discreto tiempo de reacción; 182 milisegundos, frente a los 161 que marcó Michael Johnson en el récord de Atlanta 96 que se ha roto. En 42 pasos Bolt se situó en los 100m. A Carl Lewis, considerado un corredor de pasos amplios, se le tomaron 44,1 en su plata de Seúl en el 88 (19,79s). Hay que decir que algunos pa-

sos parecían desencajados y difíciles de controlar con su 1,96 de estatura y la forma peculiar que tiene de moverse. En un tramo de la curva, incluso estuvo a punto de salirse de su calle, pero a diferencia de que puede ser habitual, su trayectoria se fue hacia la calle externa. Cuando llegó a los 100m su tiempo era extraordinario: inferior a 9,90s (sin contar el tiempo de reacción). Ya en ese punto tenía ventaja sobre el anterior récord de Michael Johnson, a quien le tomaron 9,964s. El resto de carrera, en el que ya predominaba el trazado recto, lo hizo en 37,8 pasos (frente a 40,23 tomados a Carl Lewis en Seúl). El tiempo empleado en recorrer los segundos 100m de carrera fue sensiblemente superior a los 9,188 de Johnson, pero no lo suficiente como para perder la ventaja que le sacó en los primeros 100m.

La velocidad media de Bolt fue ligeramente superior a la que mostró cuando hizo el récord de los 100m (37,31 frente a 37,11 kilómetros a la hora). La

Su tiempo de reacción fue 182 milisegundos, el de Johnson en Atlanta, 161

La velocidad media de Bolt fue superior a la del récord en los 100: 37,31 frente a 37,11

amplitud media de los pasos fue descomunal (2,51m) si se compara con la de otros atletas, como los 2,27m de Boldon, cuando ganó el Mundial de Atenas del 97. Y encima Usain Bolt ha mostrado una increíble amplitud media entre el 100 al 200 (2,65m en cada paso). Finalmente, se dice que los corredores de amplitud, para ser competitivos deben mostrar una suficiente frecuencia de pasos y mantenerla en un buen nivel. Pues los primeros 100m de Bolt, en los que limitó la amplitud de sus pasos de gigante obtuvo una frecuencia de 4,29 pasos en cada segundo (superiores incluso a los 4,28 de Carl Lewis). Eso sí, cuando en la segunda mitad de carrera, aumentó la amplitud, su frecuencia se redujo a 4,06 pasos en cada segundo.

Se va a hablar mucho en próximos meses de la hazaña de Usain Bolt. El trabajo que toca ahora a los científicos del deporte es explicar lo que ha sucedido. La historia se repite una vez más: un atleta fuera de lo común nos abre los ojos y permite que visualicemos una forma diferente de correr, que quizás permita en el futuro mejoras hasta ahora impensables

**Xavier Aguado Jódar** es biomecánico de la Universidad de Castilla-La Mancha

atletas, especialmente las carreras de las décadas de los 90 entre Allen Johnson y Colin Jackson, que fueron muy buenos compitiendo. Fue una década bastante fuerte en las vallas. También es cierto que me gusta ver buenas carreras de la década de los 60, 70 y 80, todas las de los antiguos vallistas. Siempre trato de sacar lo positivo de cada uno, su técnica, y reflejarla en mí. Veo su potencia de entonces, la fuerza que tenían aquellos corredores...

**P.** ¿Y qué diferencias encuentra entre el Robles de hoy y el que empezó a trabajar con su entrenador?

**R.** En aquel entonces era un atleta muy fuerte, rápido, pero que tenía muchos deseos de llegar al alto nivel, a lo grande. Muchas veces me desesperaba. En la técnica quería hacer las cosas rápido y tenía que hacerlo un poco más pausado, con más calma. Si no, chocaba con todas las vallas y todos los días partía una distinta. No las trataba con cariño para que me salieran las cosas bien, ¿me entiende?