

# El maratón del rey

**Bolt, el más rápido del mundo, inicia el asalto a su segundo gran objetivo, los 200 metros**

CARLOS ARRIBAS  
 Pekín

Sin apenas tiempo para comerse unas alitas de pollo, llenarse la boca de chucherías y dormir todas las horas posibles, Usain Bolt volvió al tajo esta madrugada. Se calzó las *puma* doradas, anudó los cordones, posiblemente mejor que cuando su final de los 100 metros, que corrió con el izquierdo suelto, y echó a andar camino de su segundo objetivo, el oro en los 200, su prueba, del que le separan cuatro etapas en tres días: dos series (hoy), las semifinales (mañana: 15.25, hora peninsular española) y la final del miércoles (16.20). Será el esprint más largo del rey de los 100 metros. El día siguiente, el jueves, cumplirá 22 años. Los podrá celebrar como

“Será capaz de batir mi récord”, dice Johnson, “pero no ahora. Hará 19,50s”

doble campeón olímpico, como rey indiscutible del esprint. Cuando el último atleta consiguió el doblete olímpico de la velocidad (Carl Lewis en Los Ángeles 1984), él no había nacido.

Pero quizás tampoco haya nacido aún un atleta con un talento tan precoz como Bolt, quien a los 16 años ya era dos veces campeón mundial juvenil de los 200 metros y a los 17 y ocho meses, en abril de 2004, se convirtió en el velocista más joven que ha bajado de los 20 segundos en la media vuelta a la pista: 19,93s, récord mundial *junior* que permanece. Bolt, como Donald Quarrie, el atleta más venerado de Jamaica, es un hombre de 200 metros, la única religión de la isla, que sólo se sintió pleno el día de junio

pasado en que batió, con 19,83s, el récord nacional que el campeón olímpico de Montreal 1976 había fijado en 1971 en 19,86s, en la altura de Cali. Sólo le falta igualar su título olímpico.

Bolt es un Tommie Smith —la misma altura, el mismo pie, la misma zancada engañosamente relajada, la misma aceleración brutal en la recta que el campeón de México 1968— al que su entrenador, Glenn Mills, intentó convencer, siguiendo los viejos cánones del atletismo, de que su distancia natural era el 400. Bolt, siguiendo los dictados de una irreprimible tendencia a la pereza, se negó a entrenarse más, por lo que Mills dio la vuelta a la propuesta. Le convenció de que para mejorar en la curva del 200, su lunar, debería acortar la zancada, demasiado amplia, demasiado descompensada, tanto que más que impulsarse se frenaba después de cada paso. Para conseguirlo necesitaría hacer más pesas, gastar más horas en el gimnasio, trabajar brazos y torso. Curiosamente, el tratamiento para el 200, el acortamiento de la zancada, supuso una mejora tremenda en su eficiencia, lo que le convirtió de la noche a la mañana, en sólo unos meses, en el mejor atleta de la historia en los 100.

Y quiere ser también el mejor en los 200, un puesto que lleva 12 años ocupando un atleta norteamericano al que se podría considerar el reverso de la medalla: Michael Johnson, el del tronco erguido, los pasos cortos, la increíble frecuencia. Su marca, 19,32s, es, dicen los expertos, el récord más caro. ¿Inaccesible también para el fenómeno Bolt?

“No pienso en el récord, sino en ganar el oro”, dice Bolt, que quizás encuentre más oposición en los norteamericanos Walter Dix y Wallace Spearmon que la que le opusieron en los 100



Usain Bolt, en el podio, con su medalla de oro conseguida el sábado en los 100 metros. / AFP

Thompson y el propio Dix, tercero: “He venido a por el doble. Ya tendré tiempo de pensar en el récord”. “No está aún preparado para el récord”, dice su entrenador; “debe mejorar aún su capacidad de fuerza-resistencia, mantener más tiempo su fuerza máxima”.

En junio de 1996, Johnson había batido, con 19,66s, los históricos 19,72s que Pietro Mennea había fijado como récord mundial en 1979. Dos meses después, en la final olímpica de Atlanta, lo rebajó 34 centésimas. Hace un mes, Bolt dejó el récord de Jamai-

ca en 19,67s, la mejor marca mundial del año. Para batir el récord del norteamericano debería darle un mordisco de 36 centésimas. “Será capaz de hacerlo, pero no ahora”, dice Johnson; “tiene tiempo para lograrlo. Aquí se quedará en 19,50s”.

## Con pasos de gigante

### ANÁLISIS

Xavier Aguado Jódar

El gigante de Usain Bolt despertó después de un discreto tiempo de reacción de 165 milésimas de segundo. Una vez en movimiento, los esprinters incrementan progresivamente tanto sus velocidades como las amplitudes y frecuencias de sus pasos. Respecto a la velocidad punta, los mejores la alcanzan más tarde que los atletas de menor nivel. Habitualmente, lo hacen por encima de los 60 metros. Posteriormente, la velocidad disminuye ligeramente hasta la meta. Usain Bolt ha corrido los 100 de la final de Pekín con una velocidad media de 37,15 kilómetros a la hora y posiblemente antes de llegar a los 70 se haya acercado o incluso superado a una punta de velocidad de 44 kilómetros a la hora. Todo indica que superará ampliamente los 43,56 que

se le tomaron a Donovan Bailey cuando hizo 9,84s en los Juegos de Atlanta 1996.

La amplitud de los pasos se incrementa de forma importante desde la salida hasta los 60 metros y a partir de ahí hay quien sigue aumentándola de forma paulatina, pero también hay quien la mantiene e incluso quien la disminuye ligeramente. Bolt, cuando hizo el anterior récord (9,72s) el 10 de mayo, en Nueva York, corrió en 41,5 pasos. Eso significó una amplitud media de 2,41 metros en cada paso. En la final de Pekín, ha pisado el tartán 41 veces cuando por delante de su pie escasamente quedaban 20 centímetros para la meta. Así, su amplitud media ha sido cercana a los 2,44 metros cubiertos en cada paso. Con tales amplitudes, no sería extraño que la máxima se acercara, o incluso superara, los 2,7 metros. Esta forma de correr, con enormes pasos, empezó a mostrarla desde el inicio de la carrera. Su séptimo apoyo lo dio a

más de 15 centímetros por delante de la marca de los 10 metros mientras Richard Thompson, segundo, apenas llegaba a la altura de esa marca en el mismo paso.

La frecuencia de pasos también sigue diferentes modelos de evolución a lo largo de la carrera, aunque es habitual verla crecer al final. Bolt ha corrido realizando de media 4,23 pasos en cada segundo. Y posiblemente se haya situado en el momento de máximas revoluciones en torno a 4,6 pasos en cada segundo. Estas frecuencias no son muy elevadas si se comparan con atletas como Montgomery, al que se le tomaron de media 4,81 pasos en cada segundo en los Mundiales de Atenas 1997, cuando quedó tercero (9,94s). Pero Montgomery presentó una amplitud media de 2,09 metros, 35 centímetros inferior a la que ha realizado Bolt.

Resulta extraño ver una final olímpica de 100 en la que el ganador, de alguna for-

ma, maquilla esa pérdida o déficit de velocidad, típica de los últimos metros, con una serie de movimientos que parecen indicar que ya no corre al máximo. Y a pesar de ello rompe la barrera de los 9,70s y consigue un nuevo récord con 9,69s. Primero, gira a la diestra su cabeza en el paso 31, cuando llevaría unos 74 metros. Y poco después baja los brazos para llegar al penúltimo apoyo dándose un golpe de pecho. Finalmente, por si fuera poco, llega a la meta con el tronco erguido, dejando escapar al crono casi un par de centésimas de segundo. Pero es que, además, en la misma carrera, a pesar de que no hubo color, otros cinco atletas bajaron de los 10s. Más no se puede pedir. Y todo contribuye al buen sabor de boca que ha dejado y a que se piense que Bolt tiene aún una holgada capacidad para seguir rebajando el récord. Esta final abre de nuevo la discusión sobre dónde se encuentran los límites del ser humano.

Xavier Aguado Jódar es biomecánico de la Universidad de Castilla-La Mancha (xavier.aguado@uclm.es).