Kiosko y Más - El País - 13 ago. 2016 - Page #32 http://lector.kioskoymas.com/epaper/services/OnlinePrintHandler.ashx?...

Un 10.000m para acabar con todos los anteriores

La etíope Almaz Ayana bate por 14s un récord del mundo de 23 años en una final en la que cuatro atletas bajan de 30m

CARLOS ARRIBAS, **Río de Janeiro**

Cuando Wang Junxia dejó el récord del mundo de los 10.000m en unos todavía increíbles 29m 31,78s, Almaz Ayana no había cumplido aún dos años. Ocurrió en septiembre de 1993 en Pekín, y la marca de Junxia dio lugar a millones de habladurías, de rumores y de leyendas en torno a la figura de su tiránico entrenador, Ma Junren, que fustigaba a sus atletas mientras fumaba sin parar y las alimentaba con sangre de tortuga. Con la marca, y quizás con las leyendas, acabó el viernes de una manera atronadora Ayana, nacida en noviembre de 1991 en una provincia de Etiopía vecina a Sudán y el valle del Nilo, lejana de la metrópolis, Addis Abeba. Lo hizo rebajándola en 14s (la dejó en 29m 17,45s) en la primera final olímpica del atletismo en el estadio de Engenhao, que se estrena a lo grande. Lo hizo en una carrera táctica, sin liebres, lo que aumenta su carácter extraordinario.

Fue una carrera tan alucinante que la keniana Vivian Cheruiyot, la segunda clasificada, a la que Ayana había dejado corriendo lejana a mitad de carrera y terminó a 15s, lejísimos, batió el récord de su país con la tercera mejor marca de la historia.

La tercera, la campeona en Londres, Tirunesh Dibaba, un prodigio intocable hasta que se casó y fue madre, terminó en 29m 42,56s, la mejor marca de su vida a los 30 años. Y, sin embargo, Ayana le sacó casi media pista. Después de tirar de la carrera durante los primeros 5.000m, la keniana Alice Nawowuna terminó cuarta, pero sus 29m 53,51s habrían sido hasta la fresca mañana de viernes en Río, la segunda mejor marca de todos los tiempos. Si no se hubiera anunciado antes el género de las participantes, podría haberse pensado perfectamente que se trataba de una carrera masculina.

Sin rastro de Ma Junren

En solo un año, Etiopía ha acabado con el rastro de Ma Junren, y su armada de atletas sospechosas, en los libros de récords de distancias olímpicas. El verano pasado, Genzebe Dibaba, la hermana pequeña de Tirunesh, ya acabó con el de 1.500m.

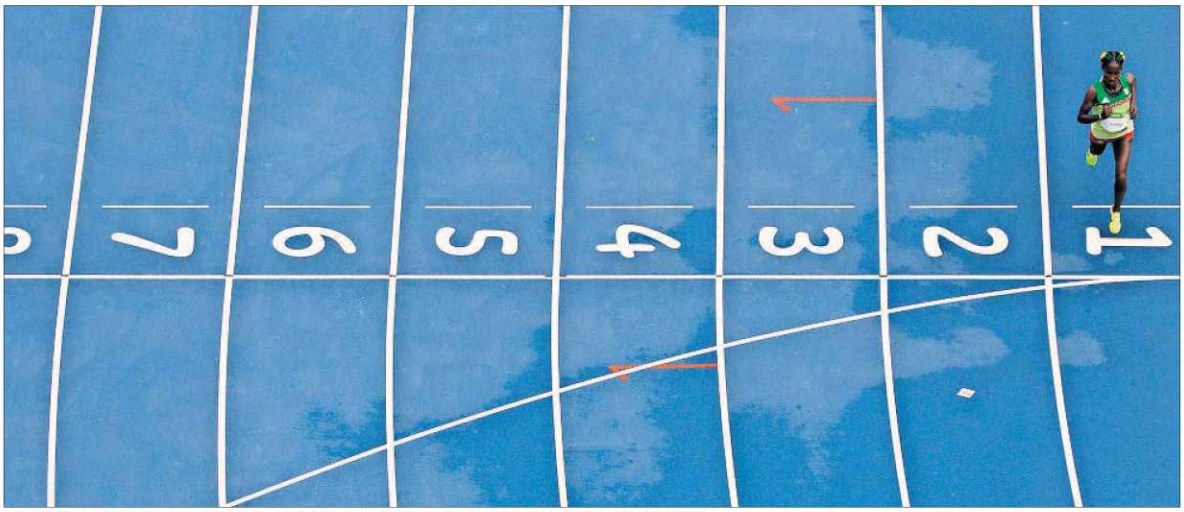
La carnicería del 800

El estadio olímpico asistió ayer a la gran carnicería del atletismo, su prueba más salvaje. Son las primeras series de 800m: 56 atletas compiten, entre ellos tres españoles; solo 24 pasan, ninguno español. Kevin López, la figura de la prueba en casa, llegó lesionado y bajo de forma. Terminó cojeando. Una fascitis plantar le ha fastidiado su año olímpico. Llegó a Río soñando con un milagro, y sabiendo que no dejaba a nadie sin plaza. A los debutantes Álvaro de Arriba y Daniel Andújar les sobró timidez. Les faltó valentía en la fase caliente, del 500 al 600, lo que lamentaron en la última recta, que encararon muy retrasados. Ambos la hicieron magnífica para terminar solo cuartos.

La mañana del 800m fue la del retorno de David Rudisha, el campeón de Londres. El atleta keniano se afirmó en la pista con el mejor tiempo (1m45,10s).

El récord de Río, alcanzado en la carrera de 10.000m que hará olvidar todos los 10.000m anteriores, certificó no solo la capacidad de Ayana en su segunda carrera en la distancia, sino también la teoría de que el *negative split* (una segunda mitad más rápida que la primera) puede con todo. Después de un primer 5.000 a tren, a ritmo de la espigada Nawowuna, de piernas interminables y finas en 14m46s, Ayana cambió el ritmo y la carrera explotó. Cada una de las contendientes corrió lo que pudo en soledad, adelantando trenes de rivales rezagadas que regaban la pista azul. Ninguna pudo alcanzar a Ayana, que corrió los segundos 5.000m en 14m 31s, la que habría sido la 17ª mejor marca de la historia en la distancia.

Como Kenenisa Bekele asumió la herencia de Haile Gebreselassie derrotándolo con respeto y timidez en los Juegos de Atenas, así se ha producido también el relevo en la cima de la larga distancia femenina, también entre atletas etíopes. Ayana ya venció a Dibaba en su estreno en los 10.000m, a finales de junio en Holanda, y en Río aspira a reeditar el doblete 5.000m-10.000m que su antecesora consiguió en Pekín 2008.



Almaz Ayana, ayer durante la final de los 10.000m en el Estadio Olímpico de Río de Janeiro. / MORRY GASH (AP)

ANÁLISIS

El mejor 100 de Bolt no fue el de su récord

XAVIER AGUADO JÓDAR

Hasta la fecha la mejor carrera de Usain Bolt en el hectómetro es sin duda la del récord actual (9,58s) en el mundial de Berlín de 2009. No obstante, el año anterior, en la final de los Juegos de Pekín, antes de completar una espléndida carrera y viéndose ya ganador cuando llevaba recorridos 80m se dejó ir, miró a los lados, saludó levantando los brazos antes de cruzar la meta y desaceleró aparentemente tanto, que su carrera parecía más un baile que otra cosa. A pesar del tiempo perdido en esos últimos 20 metros ganó con 9,69s. Esa carrera no hizo más que acrecentar la leyenda sobre la capacidad real de mejora y los límites del jamaicano. Glen Mills dijo que podía haber corrido en 9,52s. Mediante análisis de los vídeos de la carrera unos físicos noruegos, asumiendo un escenario poco real en el que mejoraba algo la velocidad en ese tramo final, concluyeron que podía haber corrido en 9,55s.

Usain suele mostrar buenos tiempos de reacción en las salidas. A continuación, toca la primera fase de aceleración, en la que el enorme esqueleto del jamaicano se incorpora algo más lentamente que otros hasta la posición de carrera erguida. En los primeros 20 metros de carrera en los Juegos de Pekín aventajó en 0,02s el tiempo que logró en Berlín al año siguiente. En una segunda fase de aceleración sigue ganando velocidad hasta conseguir las máximas revoluciones o frecuencia de pasos. Usain logra completar esta fase en torno a la mitad del hectómetro. Hacia mitad de carrera logra en torno a 4,6 pasos. Y aun así seguirá ganando velocidad en base a aumentar aún más la amplitud de los pasos y perder muy poca frecuencia. Este último ajuste del motor, que le permite seguir acelerando levemente es muy progresivo y acaba cerca de los 80 metros para Bolt. Él logra bastante más tarde que otros atletas esa velocidad máxima. En el tramo de los 70 a 80m, en los instantes de impulsión de algún apoyo puede superar los 45km/h. Finalmente, en los últimos 20 metros de carrera, aunque se esfuerce al máximo, pierde un poco de velocidad debido a la pérdida de frecuencia de pasos ya que la amplitud de estos sigue creciendo prácticamente hasta la meta y que puede llegar a superar ligeramente los 3m en algún paso.

De forma muy constante, después de 41 pasos de carrera Bolt, supera la meta del hectómetro. Si seleccionamos sus mejores registros de las fases de sus carreras y como si fuera un puzle los mezclamos conseguimos tiempos estratosféricos (9,55s). Pero cada carrera es un mundo, cada competición es diferente y el jamaicano no parece estar en las mismas condiciones que antaño. Usain llega a Río cumpliendo su sueño de poder luchar en unos terceros juegos por las 3 medallas de oro (100, 200 y 4x100). El hectómetro no es la prueba ideal para lograr ahora un excelente registro pues para ello habría que arriesgar la posibilidad de victoria y con ella su sueño.

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

press reader Printed and distributed by PressReader PressReader.com + +1 604 278 4604 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW