Kiosko y Más - El País - 19 ago. 2016 - Page #44 http://lector.kioskoymas.com/epaper/services/OnlinePrintHandler.ashx?...

Ruth Beitia supera el listón durante la calificación del salto de altura, ayer en el Estadio Olímpico. / DOMINIC EBENBICHLER (REUTERS)

La última oportunidad para alcanzar la plenitud

A los 37 años, Beitia llega a sus cuartos Juegos Olímpicos después de unas últimas temporadas pletóricas

C. ARRIBAS, **Río de Janeiro**

Si el atletismo fuera aritmética con un pellizco de alma, Ruth Beitia sería campeona olímpica el sábado, en sus cuartos Juegos. La atleta cántabra, de 37 años, que se clasificó ayer con suficiencia y autoridad para su tercera final, no pasó el corte en Atenas 2004; saltó 1,96m en Pekín para ser séptima y dos metros en Londres, donde terminó cuarta. Si rebajara tres puestos entre Londres y Río, como los tres que mejoró entre Pekín y Londres, le tocaría ser primera. Y también le tocaría ser primera por otras razones. Porque ya lleva 13 medallas en grandes competiciones y ninguna es olímpica; porque de su generación, o generaciones ya, tantos años lleva al más alto nivel, es la única que permanece intacta, sin lesiones, sin problemas; porque los Juegos deben tener alma, contener un elemento de justicia poética para que detrás de las marcas se puedan contar historias que hagan mejor a quien las lee o contempla.

La final la disputarán las 15 que pudieron con la mínima fijada, 1,94m, y eso que no están las rusas, Kuchina, Chicherova, la campeona olímpica en Londres, y Sjolina, que siempre han peleado y subido al podio. "Esa densidad refleja el magnífico nivel del salto de altura", dijo Beitia. "Y lo complicado que será todo".

Las rivales también tienen historias que contar, podrían alegar. Chaunté Lowe, la norteamericana de 32 años que salta hasta 2,05m, ha sido medallista mundial, pero en los tres Juegos que ha disputado no ha podido ser mejor que sexta. Antes de Río, donde aspira a la misma recompensa que la cántabra, contaba que por primera vez llega a unos Juegos sin tener que prepararlos criando a un bebé de meses, que le roba los pensamientos. Vashti Cunningham, la adolescente que derrotó a todas en marzo en el Mundial en pista cubierta de Portland, es como la actriz joven y brillante que, apoyada por la industria del marketing atlético y el papel cuché, está preparada para sustituir a la primera estrella. Las jóvenes siempre venden bien, pero las lesiones crueles que han impedido a la croata Blanka Vlasic, de 32 años, la tercera gran veterana del lote, poder superar la plata de Pekín 2008, también tienen su valor. Ausente en Londres y apenas activa en los últimos tiempos, para Vlasic, como para Lowe y Beitia, Río es la última oportunidad de alcanzar la plenitud olímpica.

El relevo de Felix

Beitia aporta algo más. Después de terminar cuarta en Londres, la plusmarquista española (2,02m en 2007), amargada por el sabor de la medalla de chocolate, anunció que era el momento de dejarlo. Dos meses de lluvia y patinaje en Santander convencieron a la pupila de Ramón Torralbo, la otra cara de sus 13 medallas, de que preparar el desafío de Río sería una buena forma de pasar cuatro años. Apoyada en su mentalidad optimista, en su rigor, su capacidad de trabajo y en un cuerpo que nunca la ha traicionado, Beitia consiguió triunfar. Ganó los últimos tres Europeos, Helsinki, Zúrich y Ámsterdam, y la última Diamond League, y va líder en la de este año. En una especialidad de *guadianas*, de atletas que deben desaparecer unos años por las lesiones que provoca su dureza, Beitia es un Amazonas.

Para la inamovible fe cristiana de Allyson Felix, la gacela californiana de zancada que parece transparente por su ligereza y presteza, Río está siendo una prueba que si la supera sin maldecir la conducirá al cielo entre los más santos.

Una de las imágenes del atletismo de Río era hasta el jueves la de Shaunae Miller, la atleta de Bahamas que se tira en plancha para ganarle por centésimas el oro a la sorprendida Felix en los 400m. La hija del reverendo de Santa Clarita también es, para su pena, la protagonista triste de otra, la del desastre del relevo corto de Estados Unidos en las series. A Felix, segunda posta, se le cayó el testigo antes de entregárselo a la tercera, English Gardner. La atleta alegó que una brasileña se le cruzó y la molestó. Brasil fue descalificado y Felix y sus compañeras se redimieron con una serie especial en la que solo participaron ellas: si superaban el tiempo de China (42,70s) podrían desafiar a la campeona, Jamaica, en la final del sábado. Hicieron el mejor tiempo, 41,77s.

Hortelano se despide a lo grande

Hortelano quería ganar su semifinal y salió a por ello. Terminó cuarto con 20,16s, cuatro centésimas más que en las series en las que dejó el récord de España en 20,12s. "Quien no tiene grandes objetivos no alcanza ni los más pequeños", dijo. En la calle cuatro Hortelano corrió valiente, ejecutó su plan, pero el cuerpo no le respondió. Se encontró cansado, dijo. No alcanzaba a los rivales como había previsualizado. "Hacer marca personal el día anterior pasa factura", dijo. Hace dos meses era impensable pensar que un español podría hablar así después de una carrera olímpica. Más imposible era pensar que un español pudiera tener grandes aspiraciones en el territorio donde caribeños y norteamericanos rápidos celebran sus justas.

ANÁLISIS

La final de Ruth

XAVIER AGUADO JÓDAR

Pongamos el listón por ejemplo a 2 metros de altura, que es lo que saltó Ruth Beitia en los pasados Juegos de Londres cuando quedó cuarta. Bastará que nos coloquemos debajo del listón y lo miremos para hacernos una idea de la dificultad de la prueba. Se nos antoja como algo realmente prodigioso de poder saltar. Aunque fuéramos altos como Beitia (1,86m) y patilargos como ella, esta altura en torno a la que se lograrán las medallas, es enorme. Aún así las mejores saltadoras al final de la batida ya tienen situado su centro de masas un poco por encima del 70% de la altura del listón. Así para saltar los 2m significa que gracias a la extensión de la pierna de batida y el levantamiento de la contraria, junto con los brazos, logran situar al centro de masas en torno a 1,4m de altura. Pero faltará elevarlo en el vuelo 0,6m o algo más, para franquear los 2m del listón. En realidad con el estilo Fosbury el centro de masas puede llegar a pasar incluso un par de centímetros por debajo del listón mientras todo el cuerpo pasa por encima sin derribarlo. Pero lo más habitual es que pase unos centímetros por encima, permitiendo así cierta holgura en la posición del cuerpo al franquearlo.

La carrera de aproximación nos permitirá tensar adecuadamente los músculos, almacenar energía elástica y también dotarnos de la necesaria tendencia a girar (momento angular) de nuestro cuerpo en los tres ejes espaciales. Esto será imprescindible en la fase de franqueo para que podamos rotar adecuadamente, sin derribar el listón.

Es por ello que se realiza una carrera de aproximación describiendo una curva. Además, se frena en la batida la velocidad horizontal lograda en los dos pasos previos. Las mejores saltadoras llegan a los dos apoyos previos a 25km/h, mientras que al acabar la batida se quedan cerca de los 14Km/h. La batida suelen hacerla las mejores a un poco menos de un metro de distancia del listón, logrando superar los 14km/h de velocidad vertical, suficiente, si la técnica es correcta para poder ascender en vuelo los 0,6m que necesitamos y franquear así el listón situado a 2m de altura.

Ruth ha pasado a la final olímpica brillantemente, salvando los 1,94m del listón sin ningún derribo. Este año tiene como mejor marca 1,98, pero probablemente las medallas se sitúen en torno a su actual récord de España (2,02m) que podría llegar a batir la cántabra en Río.

Su estado de forma, madurez y solvencia en competiciones internacionales nos hacen albergar grandes esperanzas de medalla. Además, sería un brillante y merecido colofón a su larga carrera deportiva.

Xavier Aguado Jódar es biomecánico y catedrático de la Universidad de Castilla-La Mancha.

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