

# Próxima estación, la barrera del sonido

**Bolt** repite en los 200 metros, batiendo su propio récord mundial por 11 centésimas: 19,19s

CARLOS ARRIBAS  
Berlín

Escasos ya de superlativos, cansados ya de hipérboles, Usain Bolt deja, con cada carrera, perdidos a los narradores del deporte que tratan, récord tras récord, un bucle perpetuo casi, de mantenerse a la altura de las maravillas que el genio jamaicano ofrece en la pista. Si lo tuvieran tan fácil como el horrible oso-mascota que espera a los ganadores a la curva para achucharlos en abrazo que quiere ser cariñoso y resulta, más que asfixiante, estrambótico; o como el propio Bolt, a los 22 años —por un día, recuerden que hoy cumple 23— rey de la fórmula apropiada, tanto visual como verbal. También escénica. Y hasta del juego de números. 19,19s. Más fácil de recordar imposible. Nuevo récord del mundo de 200 metros. Aunque tampoco tiene mucho sentido incluir en la memoria de larga duración los dos números iguales: seguramente dentro de poco, cuando el capricho o la disposición de ánimo se lo exijan, este hombre sin límites volverá a batirlo. Con tanta facilidad como ayer, también.

Lo de la barrera del sonido, gráfico, sonoro, explosivo, no es suyo, pero podría serlo, podría apropiarse de ello, sobre todo, después de lo de ayer. Después de ganar los 200 metros, la distancia tan querida a su corazón, la más amada pese a que carece del carácter absoluto del 100, la oficialmente utilizada para designar al hombre más veloz del planeta. O sea, a él, a Usain Bolt, quien cal-

Le despertó la salida falsa. Luego reaccionó el primero en 133 milésimas

“Yo soy berlinés”, gritó tras su exhibición a un público entregado a la gesta

cando paso a paso lo que hizo en los Juegos Olímpicos de Pekín hace un año, día por día, cuatro días después de batir por 11 centésimas el récord de los 100 metros batió el de los 200. ¿Por cuánto? También por 11 centésimas, claro, que Bolt sabe lo que hace. Y, dado que vive su momento mágico, todo se pone a su servicio para que así sea. Incluso la fortuna.

Hubo una salida nula. La protagonista el francés Alerte —no podía apellidarse de otra manera, quizás—, quien, de paso, salvó la piel a Bolt, quien se había quedado clavado en los tacos. Mientras Alerte hizo saltar la alarma por salir con un tiempo de reacción inferior a las 100 milésimas, los demás finalistas, excepto Bolt, reaccionaron en la zona de las 150 milésimas, la habitual. Sólo Bolt se durmió: 357 milésimas. Si la salida hubiera sido válida, no se su-



Usain Bolt se gira para mirar el cronómetro tras cruzar la meta en la final de 200 metros. / ASSOCIATED PRESS

pone que por ello, por el regalo de dos décimas hubiera peligrado su victoria, pero sí, quizás, el récord planetario. El doble pistoletazo despertó de su letargo definitivamente al hiperactivo jamaicano.

Cuando llegó la salida buena, Bolt ya tenía el sistema reactivo tan hipersensible que fue el más rápido en reaccionar: 133 milésimas. Más rápido aún que en sus últimos 100 (146 milésimas, una salida nada mala para sus estándares). Con esa salida, y desde la calle cinco, la ideal por la amplitud de la curva, por el control de rivales a derecha y a izquierda (aunque esto es ridículo: sin Tyson Gay en la pista, Bolt corrió más solo que la una: como si no hubiera habido rivales anoche, calor, brisa en contra de 0,3 m/s), a los 40 metros ya había sido capaz de comer la compensación de la calle ocho, y en dos zancadas ya se había zampado la del competidor de la calle seis, el panameño Alonso Edward, lo que no es baladí, teniendo en cuenta que éste, con una recta final magnífica, terminó segundo. Lejos, claro. A 62 centésimas de Bolt. A casi 10 metros de un torbellino de amarillo con zapatillas naranjas que los últimos 50 metros no quitó la vista del cronómetro gigante situado en la meta.

Y cruzada la línea, antes de someterse a la tortura del gigante oso de peluche, Bolt siguió mirando el reloj, y tuvo hasta tiempo y reflejos, claro, de señalarlo con el brazo izquierdo. Fue su último gran gesto. El final de 80 zancadas de 2,50 metros que le llevaron un paso más adelante en la construcción de una leyenda que se antoja no tiene fin (por ahora), el único objetivo que le puede motivar. 41 zancadas gastó en los 100 metros, que corrió en la mitad de tiempo que el 200 más tres centésimas, lo que aún le queda por limar de aquí a nada.

En el día de las frases hechas, Bolt, el sabio, el chico que ha transformado en un año escaso no sólo el concepto sobre los límites del ser humano sino también la imagen, tan pesada, tan agresiva, tan estúpida a veces, de los velocistas anabólicos de hace nada, lució una camiseta en homenaje a Berlín. Tocó la fibra más sensible. *Ich bin ein Berlino* (soy berlinés), la frase que simboliza la esperanza en los años más duros del muro, la frase que pronunció John Kennedy desde el balcón del ayuntamiento de Berlín al lado del alcalde, Willy Brandt.

“Yo soy berlinés”, proclamó ante el hermético muro animando a la población a resistir. “Yo soy berlinés”, proclamó Bolt, animando al mundo a responder, quizás, “yo soy Bolt”, la ilusión de que todos los sueños son posibles. De que el ser humano es dueño de su destino. Más prosaico, Michael Johnson, cuyos 19,32, 13 centésimas más, un mundo, resistieron 12 años como un tiempo galáctico en los 200 metros, ya ha pronosticado: Bolt será el primer ser humano que baje de los 19s. Muy pocos apostarán en su contra.

## Bolt contra Bolt

Comparación de la final de 200 metros de Pekín 2008 y de Berlín 2009

	Pekín 2008	Berlín 2009
<b>Tiempo carrera (segundos)</b>	<b>19,30</b>	<b>19,19</b>
Viento (metros/segundo)	-0,9	-0,3
Tiempo de reacción (segundos)	0,182	<b>0,133</b>
Tiempo de carrera sin tiempo de reacción (segundos)	19,118	<b>19,057</b>
Velocidad media sin tiempo de reacción (km/h)	37,661	<b>37,781</b>
Velocidad media con tiempo de reacción (km/h)	37,306	<b>37,520</b>
Número de pasos	79,8	<b>80</b>
Amplitud media de cada paso (metros)	2,506	<b>2,500</b>
Frecuencia media (pasos/seg.) sin tiempo de reacción	4,17	<b>4,20</b>
Tiempo 0-100 m sin tiempo de reacción (segundos)	9,80	<b>9,78</b>
Pasos 0-100 m	42,0	<b>42,0</b>
Frecuencia 0-100 m (pasos/seg.) sin tiempo de reacción	4,29	<b>4,29</b>
Amplitud 0-100 m (metros)	2,38	<b>2,38</b>
Tiempo 100-200 m (segundos)	9,32	<b>9,28</b>
Pasos 100-200 m	37,8	<b>38</b>
Frecuencia 100-200 (pasos/segundos)	4,06	<b>4,10</b>
Amplitud 100-200 (metros)	2,65	<b>2,63</b>

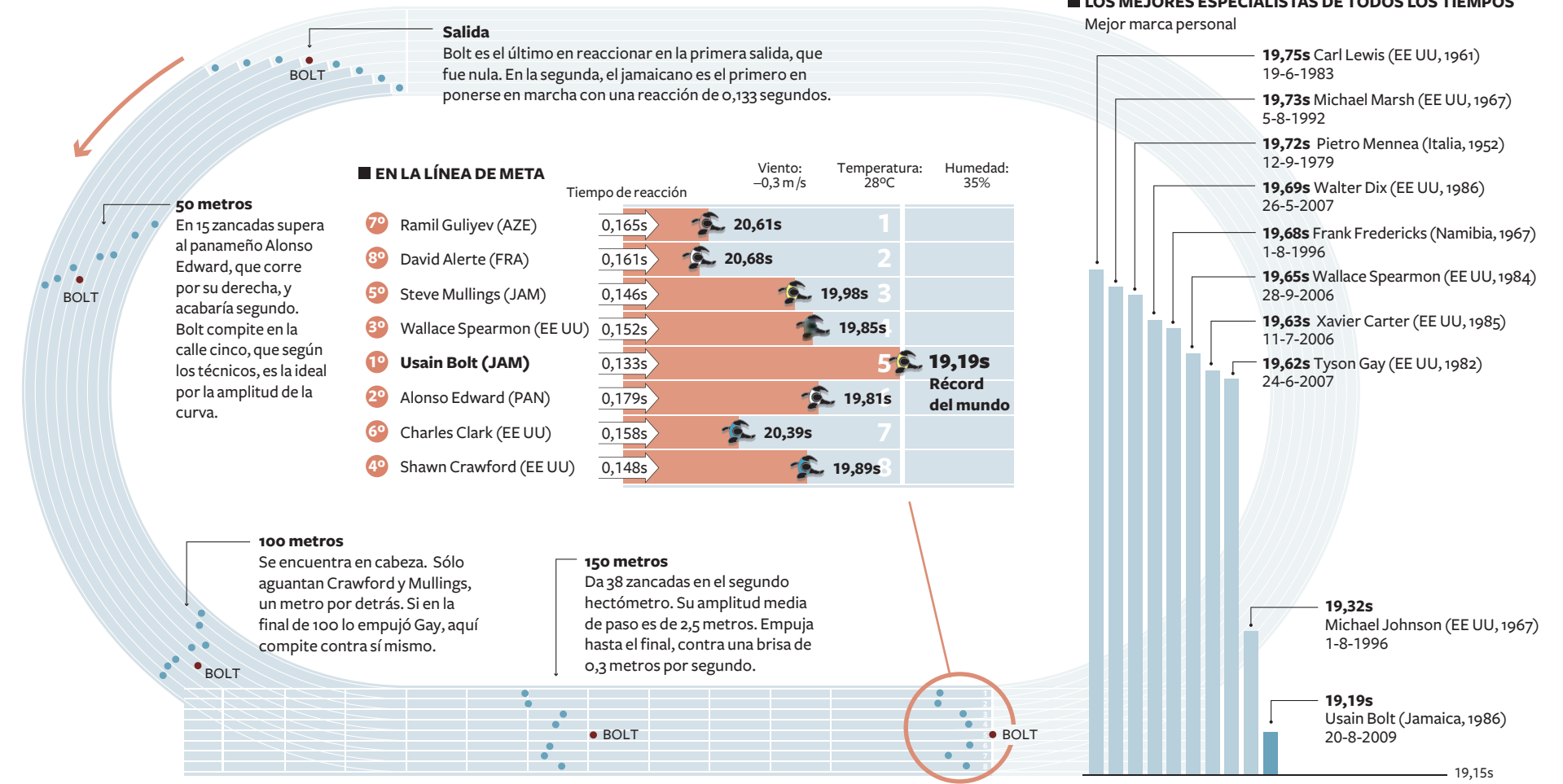


Usain Bolt posa junto al marcador tras batir el récord del mundo de los 200m en 2008 y 2009





## La final de los 200 metros lisos



Fuentes: IAAF y elaboración propia.

EL PAÍS

## 80 pasos para un récord

## ANÁLISIS

Xavier Aguado Jódar

Bolt ha dado exactamente 80 pasos hasta parar el crono en 19.19s. De ellos, 42 fueron en el primer hectómetro y 38 en el segundo. Mejoró cinco centésimas el tiempo de reacción del 200 de Pekín. También respecto a Pekín mejoró cuatro centésimas en el segundo hectómetro y rebajó dos centésimas en el primer 100 respecto a los Juegos Olímpicos. A pesar de ello no llegó a mejorar los 9.188s de Michael Johnson en Atlanta 96 en la segunda mitad de carrera.

La amplitud media del paso ha sido exactamente de 2,5m, aunque la del segundo hectómetro se elevó hasta 2,63m. En el primer 100 la frecuencia media de pasos ha sido igual que en Pekín (4,29), pero en la segunda mitad de la carrera se elevó desde 4,06 (Pekín) hasta 4,10 pasos en cada segundo. Hay que añadir también, pensando en el capital de posibles mejoras que le quedan a Bolt, que, al igual que en Pekín, sopló viento en su contra; esta vez de 0,3 m/s.

A los resultados de Bolt en el 100 y 200 de Berlín se les presupone aún un cierto margen de mejora. El biólogo Mark Denny pronosticaba el límite del 200 en 18.60s. Daba mayor margen a la mejora en el 200 (un 3,68% en la velocidad media) que en el 100 (un 2,22%) hasta que el hombre encuentre su barrera.



Bolt, con sus zapatillas y la bandera jamaicana tras su victoria en los 200 metros. /REUTERS

Al igual que en otras ocasiones los científicos, de alguna forma, iremos por detrás de los atletas, explicando el porqué y cómo mejoraron y fallaremos algo más en las predicciones de estas mejoras. Pero el límite del ser humano no viene escrito como un número de serie, en forma de una velocidad máxima, en nuestros genes. La forma que tenemos de predecirlo es en base al análisis estadístico de las marcas de muchas carreras. De hecho, al introducir las marcas de Bolt en los modelos matemáticos, las predicciones oscilarán levemente.

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

C. A., Berlín

A Usain Bolt, un chavalillo que como tantos otros millones de chavalillos de todo el mundo se pasó el día tumbado en su habitación jugando con la videoconsola —“me mantiene tranquilo, es el objetivo”, dijo el hiperactivo chaval de Sherwood Content, una aldea sin luz en las calles ni agua corriente en el cinturón de la caña de azúcar de Jamaica, el territorio de los esclavos—, le proponen, muy serios, los periodistas británicos, que qué le parecería si la reina Isabel le nombrara, como súbdito suyo que es, caballero del Imperio Británico, aquella empresa colonial a la que perteneció Jamaica hasta mediado el siglo pasado. Y Bolt, tan rápido de pensamiento como de obra, respondió rápido. “¿Sir Usain Bolt?”, dijo. “Suena chulo”. Sería el gran día del colono en la metrópoli, el gran día de todos los jamaicanos en la capital de su antiguo imperio. “Hago todo por mi país. Están locos por mí y orgullosos, y yo estoy muy honrado de poder hacerlo por Jamaica”.

Será quizás, después del muro de anoche y de, quizás, la barrera del sonido, la próxima frontera que le toque derribar en su camino hacia su transformación en el más grande deportista de la historia. La guinda de su pudding, una construcción bastante sólida por el momento en la que figuran tres títulos olímpicos, dos títulos mundiales y cinco récords batidos, tres en 100 metros, dos en 200 metros. Incluido el de ayer en la distancia que, según los especialistas, más margen de mejora tiene. Incluido mejorar los se-

## “¿Sir Bolt? Suena chulo”

El jamaicano cree que la carrera fue mala: “He acabado muerto”

gundos 100 metros de Michael Johnson, un especialista de 400 metros que se atrevió a explorar los 200 metros, a los que llevó su extraordinaria resistencia a alta velocidad y su trote corto.

Sin embargo, los 19,19s de anoche fueron más espectaculares aún teniendo en cuenta dos cosas, que corrió sin oposición —el hombre que más se ha acercado a él en la media vuelta al estadio, el único que le ha derrotado en una gran final, la

“Estoy preparado para el récord en el 4x100, pero no sé cómo está el resto del equipo”

“Es realmente rápido. Es alucinante”, tuvo que reconocer Spearmon, bronce

de Osaka 07, Tyson Gay, lesionado, pasó de intentar hacerle sombra— y que luchó contra un récord propio, no contra una marca, los 19,32s, histórica de un atleta que le desafía de palabra, como Michael Johnson en Pekín.

“He visto a Bolt quizás durante tres segundos”, dijo Wallace Spearmon, el medallista de bronce —fue segundo en Pekín, pero descalificado por pisar la raya—, que corrió por la calle cuatro, la interior a Bolt. “Ese chico es realmente, realmente rápido, es alucinante”. Fue lo más cerca que tuvo Bolt a un rival durante toda la carrera.

“Una carrera”, dijo Bolt, quien a lo largo de la semana, lleva todos los días del Mundial, salvo el lunes, bajando a la pista a correr, cuatro cienos y cuatro doscientos, mostró cierto cansancio y falta de sueño, “que mentalmente no ha sido más dura que la de Pekín, aunque sí físicamente”.

“Pero yo no pensaba realmente en el récord mundial, pero luego me dije que no estaría mal probarlo y fui a tope. Fue muy duro. Estoy muerto. No fue una buena carrera, pero sí rápida”, dijo Bolt, desmintiendo de palabra lo que su gestual, su fijación en el gran cronómetro del estadio, demostró de hecho. “Ya dije que tenía que trabajar mi salida y fue la clave en la final”, dijo Bolt, que hizo la mejor salida de todas las de sus cinco récords, con un tiempo de reacción de 133 milésimas. “Pero gracias a estas dos finales de Berlín”, añadió, como si alguien dudara de sus cualidades únicas, “he demostrado que mis récords de Pekín no fueron una broma. He enseñado lo que se puede conseguir con trabajo y dedicación”.

Lo último que le pide Jamaica, la pequeña isla que va ganando 3-0 a Estados Unidos en las pruebas de velocidad, a su prodigioso hijo es que conduzca al relevo 4 x 100 a un nuevo oro, a un nuevo récord del mundo. “Yo estoy preparado para otro récord del mundo con el relevo”, dijo Bolt. “Aunque no sé si mis compañeros lo están”. De hecho, Asafa Powell, el número dos, ha anunciado que está tocado. Y el previsto como número tres, el joven Blake, está apartado por un problema de dopaje.