



Un poder intocable

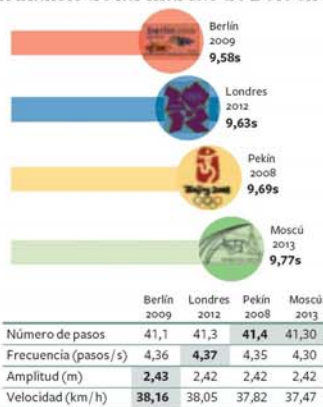
En mitad de una tormenta y sin rivales temibles, el jamaicano **Usain Bolt**, que no hizo su mejor salida, recupera la corona mundial de los 100 metros sin bajar de 9,70s

CARLOS ARRIBAS
Moscu

Una tormenta eléctrica se abrió en el cielo del Luzniki minutos antes, cuando con frialdad de ganadora habitual Tirunesh Dibaba dejaba llorando en la última vuelta a la japonesa que la había llevado de la mano, a su ritmo regular, confortable, durante 9.600 de los 10.000 metros y ganaba su tercer Mundial. Rayos, algún trueno de fuego y, finalmente, lluvia caliente y Bolt en la pista. El ambiente que había faltado horas antes, días antes, se precipitaba así, extemporáneo para crear de la nada el clima de las grandes ocasiones. El clima, dice él, Bolt, el maestro, que le hace exaltarse, trascenderse. La tormenta. La gran competición. La atención del mundo fija en sus zapatillas, en sus zancadas. En su victoria. Esto ocurrió solo en la final, claro, en los 9,77s que tardó en recuperar el título mundial de la distancia más simbólica que había perdido hace dos años por una salida nula. En la semifinal, un par de horas antes, ni eso, ni tormenta, ni lluvia, ni tensión: otra práctica más de salida y 10 metros de aceleración, y un par de guiños amistosos con Rodgers, que le quiso apretar hasta el final con su zancada mínima y tan rápida como un molinillo.

Pero pese a eso, pese a todo, pese a la tormenta, pese a la lluvia, pese a la expectación, pese a su deseo, al hambre de grandeza que, dice él, lo dice Bolt, aún

Análisis de las marcas de Bolt en 100 metros



Fuente: Xavier Aguado.

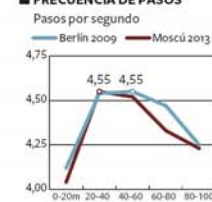
TIEMPOS PARCIALES

En segundos

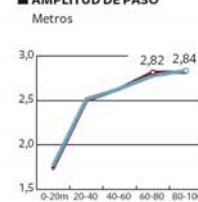
Tomando el mejor tiempo de cada intervalo, Bolt lograría una marca de **9,526s**

	T. REACCIÓN	T. POR INTERVALOS					TOTAL
		0-20 m	20-40 m	40-60 m	60-80 m	80-100 m	
Berlín 2009	0,146	2,74	1,75	1,67	1,61	1,66	9,58
Londres 2012	0,165	2,76	1,76	1,66	1,61	1,67	9,63
Pekín 2008	0,165	2,70	1,77	1,69	1,65	1,71	9,69
Moscú 2013	0,163	3,01	1,76	1,68	1,64	1,68	9,77

FRECUENCIA DE PASOS



AMPLITUD DE PASO



VELOCIDAD MÁXIMA



EL PAÍS

Los mismos pasos que en Londres 2012

XAVIER AGUADO JÓDAR

A estas alturas a nadie se le escapa que lo de Usain Bolt es demostrar que lo más difícil se puede llegar a realizar con una asombrosa naturalidad. Ayer con lluvia incluida y cinco años después de que nos asombrara en los Juegos de Pekín, Bolt ganó con una gran marca (9,77s) situada a 19 milésimas de su récord. Corrió con el mismo número de pasos que en los Juegos de Londres de 2012 (41,3 pasos). Salió dos milésimas más rápido (0,163 frente a 0,165s) y perdió 87 milisegundos a lo largo de la carrera respecto a la final del año pasado en Londres. Estos 87 milisegundos los de-

jó, sobre todo, en el primer tramo (0-20m) y en el que los buenos velocistas alcanzan la punta de velocidad (60-80m). A pesar de las condiciones en las que ha corrido la final de Moscú las diferencias con otras carreras, incluido su récord de 9,58s en el Mundial de Berlín de 2009 no son grandes.

Todos sabemos que Bolt corre con grandes pasos y que en el último tramo (entre los 80 y los 100m) tienen un promedio de amplitud superior a 2,8m. Además, con cierta frecuencia llega a dar pasos con los que avanza en torno a 3m. A pesar de ello la amplitud de sus pasos de gigante no marca la diferencia respecto a sus mejores carreras. Es más, en

series clasificatorias, cuando no corre tan rápido, suele hacerlo con un menor número de pasos. Así lo ha hecho en Moscú y lo hizo en Londres. Y eso implica que lo hace con pasos de mayor distancia. Sin tener en cuenta el gran tiempo de reacción que marcó en la salida en Berlín (0,146s) las diferencias entre las finales mundiales y olímpicas vienen marcadas más por las frecuencias a las que se mueve a lo largo de la carrera. Estas son asombrosas para alguien de sus dimensiones.

Xavier Aguado Jódar es Biomecánico del Departamento de la Universidad de Castilla-La Mancha.



De izquierda a derecha, Carter, Cole, Bolt, Gatlin, y Ashmeade a metros de la meta. / JULIAN FINNEY (GETTY)

le mueve, la final fue pura rutina. Un ejercicio de estilo contenido ejecutado en sus habituales 41 zancadas y media ante rivales que no le forzaron a ir más allá. Ante Justin Gatlin (segundo, en 9,85s), que es un dinosaurio del pasado (el norteamericano de 31 años, que fue en sus tiempos récordman mundial, ya había sido campeón del mundo en 2005, antes de cumplir una larga sanción por dopaje) y al que, como quien juega con un amigo a la puerta de la discoteca, como quien apuesta con ventaja, le dejó ir por delante hasta casi la mitad de la recta, para alargar la zancada después y clavarlo. Ante Nesta Carter (terce-

Como quien apuesta con ventaja, dejó ir a Gatlin hasta casi la mitad de la recta

Quando habla de récords solo habla de la distancia que más ama, los 200 metros

ro, en 9,95s), que es su viejo paisano-enemigo, su compañero de medallas habitual en los relevos cortos, el representante del club rival, el del suspendido Asafa Powell, en su Jamaica aislada. Ante gentes nuevas, como su amigo y compañero de entrenamientos Kemar Bailey-Cole, de 21 añitos y tan alto como él, que fue cuarto; ante otro jamaicano metálico, Nickel Ashmeade, un armario de músculos que se entrena en Florida con Tyson Gay, otro de los grandes suspendidos

llegó agotado a la final; ante Lemaitre, el Bolt blanco, el francés gigante, que encima se lesionó... Rivales que en ningún momento pensaron que podrían ganarle.

Esta es la velocidad mundial. Esto es lo que ha dejado Bolt en pie después de cinco años de dominio absoluto, de ejercicio intocable de poder. Esto es lo que queda, la resaca de los excesos y Bolt, generoso, siempre en pie. La pasión la ponen los aficionados.

Cuando le hablan de declive a Bolt, que ya tiene casi 27 años, el jamaicano gigante responde hablando de récords, de que el empacho de títulos (seis oros olímpicos ya, sin tacha en Pekín y en Londres, 100, 200 y relevo en ambos; ocho medallas mundiales ya, dos de plata, la del 200 del 2007 tras el triste Gay ahora y la del relevo de aquel año tras EE UU, y seis de oro, tres en Berlín y dos en Daegu, donde la salida nula), de que la lejanía de Río 16, donde tendrá 30 años y dudas, le obliga a intentar correr cada vez más rápido, la única motivación para entrenarse con ganas. Cuando habla de récords, sin embargo, solo habla de la distancia que más ama, los 200 m, en los que no solo se trata de salir rápido y correr a tope sin parar, sino de medir, de sentir, de saber mantener la velocidad durante el doble de tiempo. Habla entonces de bajar de 19s, de la leyenda... Como si los 100 fueran un engorro, un paso necesario pero tedioso, qué fastidio.

Bolt ganó su segundo Mundial de 100 m con unos 9,77s (lluvia suave en el anochecer moscovita, viento solo 0,3 metros por segundo en contra), que son la novena mejor marca de su carre-

dar algo más. Sus tres mejores marcas siguen siendo las que le dieron los oros olímpicos y el Mundial, todas por debajo de 9,70s. Y así, si en Pekín (9,69s) y en Berlín (9,58s) batió incluso el récord mundial, en Londres pudo con el récord olímpico (9,63s). En Moscú, nada de eso. Pero no habló de declive, sino de

“No fue bailando bajo la lluvia”, ironiza Bolt. “Fue corriendo bajo la lluvia”

Esta es la velocidad mundial. Esto es lo que deja en pie tras cinco años de dominio

lluvia. “No fue bailando bajo la lluvia”, ironizó después de fingir en la salida abrir un paraguas con la mismísima gracia de Gene Kelly. “Fue corriendo bajo la lluvia”. Y también habló de su gran fijación, de la salida. “Fue uno de esos días. No fue una carrera perfecta. La salida no fue buena [no tanto por el tiempo de reacción, 163 milésimas, que fue el mismo que empleó Justin Gatlin, sino por falta de rapidez y fuerza en los primeros apoyos, donde le penalizó la



Un poder intocable

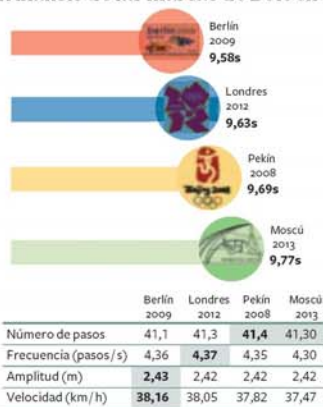
En mitad de una tormenta y sin rivales temibles, el jamaicano **Usain Bolt**, que no hizo su mejor salida, recupera la corona mundial de los 100 metros sin bajar de 9,70s

CARLOS ARRIBAS
Moscu

Una tormenta eléctrica se abrió en el cielo del Luzniki minutos antes, cuando con frialdad de ganadora habitual Tirunesh Dibaba dejaba llorando en la última vuelta a la japonesa que la había llevado de la mano, a su ritmo regular, confortable, durante 9.600 de los 10.000 metros y ganaba su tercer Mundial. Rayos, algún trueno de fuego y, finalmente, lluvia caliente y Bolt en la pista. El ambiente que había faltado horas antes, días antes, se precipitaba así, extemporáneo para crear de la nada el clima de las grandes ocasiones. El clima, dice él, Bolt, el maestro, que le hace exaltarse, trascenderse. La tormenta. La gran competición. La atención del mundo fija en sus zapatillas, en sus zancadas. En su victoria. Esto ocurrió solo en la final, claro, en los 9,77s que tardó en recuperar el título mundial de la distancia más simbólica que había perdido hace dos años por una salida nula. En la semifinal, un par de horas antes, ni eso, ni tormenta, ni lluvia, ni tensión: otra práctica más de salida y 10 metros de aceleración, y un par de guiños amistosos con Rodgers, que le quiso apretar hasta el final con su zancada mínima y tan rápida como un molinillo.

Pero pese a eso, pese a todo, pese a la tormenta, pese a la lluvia, pese a la expectación, pese a su deseo, al hambre de grandeza que, dice él, lo dice Bolt, aún

Análisis de las marcas de Bolt en 100 metros



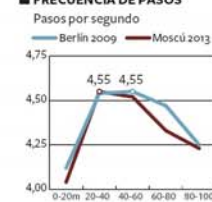
Fuente: Xavier Aguado.

TIEMPOS PARCIALES

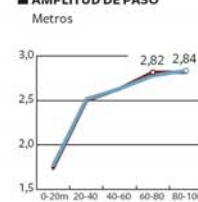
En segundos Tomando el mejor tiempo de cada intervalo, Bolt lograría una marca de **9,526s**

	T. REACCIÓN	T. POR INTERVALOS					TOTAL
		0-20 m	20-40 m	40-60 m	60-80 m	80-100 m	
Berlín 2009	0,146	2,74	1,75	1,67	1,61	1,66	9,58
Londres 2012	0,165	2,76	1,76	1,66	1,61	1,67	9,63
Pekín 2008	0,165	2,70	1,77	1,69	1,65	1,71	9,69
Moscú 2013	0,163	3,01	1,76	1,68	1,64	1,68	9,77

FRECUENCIA DE PASOS



AMPLITUD DE PASO



VELOCIDAD MÁXIMA



EL PAÍS

Los mismos pasos que en Londres 2012

XAVIER AGUADO JÓDAR

A estas alturas a nadie se le escapa que lo de Usain Bolt es demostrar que lo más difícil se puede llegar a realizar con una asombrosa naturalidad. Ayer con lluvia incluida y cinco años después de que nos asombrara en los Juegos de Pekín, Bolt ganó con una gran marca (9,77s) situada a 19 milésimas de su récord. Corrió con el mismo número de pasos que en los Juegos de Londres de 2012 (41,3 pasos). Salió dos milésimas más rápido (0,163 frente a 0,165s) y perdió 87 milisegundos a lo largo de la carrera respecto a la final del año pasado en Londres. Estos 87 milisegundos los de-

jó, sobre todo, en el primer tramo (0-20m) y en el que los buenos velocistas alcanzan la punta de velocidad (60-80m). A pesar de las condiciones en las que ha corrido la final de Moscú las diferencias con otras carreras, incluido su récord de 9,58s en el Mundial de Berlín de 2009 no son grandes.

Todos sabemos que Bolt corre con grandes pasos y que en el último tramo (entre los 80 y los 100m) tienen un promedio de amplitud superior a 2,8m. Además, con cierta frecuencia llega a dar pasos con los que avanza en torno a 3m. A pesar de ello la amplitud de sus pasos de gigante no marca la diferencia respecto a sus mejores carreras. Es más, en

series clasificatorias, cuando no corre tan rápido, suele hacerlo con un menor número de pasos. Así lo ha hecho en Moscú y lo hizo en Londres. Y eso implica que lo hace con pasos de mayor distancia. Sin tener en cuenta el gran tiempo de reacción que marcó en la salida en Berlín (0,146s) las diferencias entre las finales mundiales y olímpicas vienen marcadas más por las frecuencias a las que se mueve a lo largo de la carrera. Estas son asombrosas para alguien de sus dimensiones.

Xavier Aguado Jódar es Biomecánico del Departamento de la Universidad de Castilla-La Mancha.



De izquierda a derecha, Carter, Cole, Bolt, Gatlin, y Ashmeade a metros de la meta. / JULIAN FINNEY (GETTY)

le mueve, la final fue pura rutina. Un ejercicio de estilo contenido ejecutado en sus habituales 41 zancadas y media ante rivales que no le forzaron a ir más allá. Ante Justin Gatlin (segundo, en 9,85s), que es un dinosaurio del pasado (el norteamericano de 31 años, que fue en sus tiempos récordman mundial, ya había sido campeón del mundo en 2005, antes de cumplir una larga sanción por dopaje) y al que, como quien juega con un amigo a la puerta de la discoteca, como quien apuesta con ventaja, le dejó ir por delante hasta casi la mitad de la recta, para alargar la zancada después y clavarlo. Ante Nesta Carter (terce-

Como quien apuesta con ventaja, dejó ir a Gatlin hasta casi la mitad de la recta

Quando habla de récords solo habla de la distancia que más ama, los 200 metros

ro, en 9,95s), que es su viejo paisano-enemigo, su compañero de medallas habitual en los relevos cortos, el representante del club rival, el del suspendido Asafa Powell, en su Jamaica aislada. Ante gentes nuevas, como su amigo y compañero de entrenamientos Kemar Bailey-Cole, de 21 añitos y tan alto como él, que fue cuarto; ante otro jamaicano metálico, Nickel Ashmeade, un armario de músculos que se entrena en Florida con Tyson Gay, otro de los grandes suspendidos

llegó agotado a la final; ante Lemaitre, el Bolt blanco, el francés gigante, que encima se lesionó... Rivales que en ningún momento pensaron que podrían ganarle.

Esta es la velocidad mundial. Esto es lo que ha dejado Bolt en pie después de cinco años de dominio absoluto, de ejercicio intocable de poder. Esto es lo que queda, la resaca de los excesos y Bolt, generoso, siempre en pie. La pasión la ponen los aficionados.

Cuando le hablan de declive a Bolt, que ya tiene casi 27 años, el jamaicano gigante responde hablando de récords, de que el empacho de títulos (seis oros olímpicos ya, sin tacha en Pekín y en Londres, 100, 200 y relevo en ambos; ocho medallas mundiales ya, dos de plata, la del 200 del 2007 tras el triste Gay ahora y la del relevo de aquel año tras EE UU, y seis de oro, tres en Berlín y dos en Daegu, donde la salida nula), de que la lejanía de Río 16, donde tendrá 30 años y dudas, le obliga a intentar correr cada vez más rápido, la única motivación para entrenarse con ganas. Cuando habla de récords, sin embargo, solo habla de la distancia que más ama, los 200 m, en los que no solo se trata de salir rápido y correr a tope sin parar, sino de medir, de sentir, de saber mantener la velocidad durante el doble de tiempo. Habla entonces de bajar de 19s, de la leyenda... Como si los 100 fueran un engorro, un paso necesario pero tedioso, qué fastidio.

Bolt ganó su segundo Mundial de 100 m con unos 9,77s (lluvia suave en el anochecer moscovita, viento solo 0,3 metros por segundo en contra), que son la novena mejor marca de su carre-

dar algo más. Sus tres mejores marcas siguen siendo las que le dieron los oros olímpicos y el Mundial, todas por debajo de 9,70s. Y así, si en Pekín (9,69s) y en Berlín (9,58s) batió incluso el récord mundial, en Londres pudo con el récord olímpico (9,63s). En Moscú, nada de eso. Pero no habló de declive, sino de

“No fue bailando bajo la lluvia”, ironiza Bolt. “Fue corriendo bajo la lluvia”

Esta es la velocidad mundial. Esto es lo que deja en pie tras cinco años de dominio

lluvia. “No fue bailando bajo la lluvia”, ironizó después de fingir en la salida abrir un paraguas con la mismísima gracia de Gene Kelly. “Fue corriendo bajo la lluvia”. Y también habló de su gran fijación, de la salida. “Fue uno de esos días. No fue una carrera perfecta. La salida no fue buena [no tanto por el tiempo de reacción, 163 milésimas, que fue el mismo que empleó Justin Gatlin, sino por falta de rapidez y fuerza en los primeros apoyos, donde le penalizó la