

¿Pistas rápidas?

XAVIER AGUADO JÓDAR

En los últimos años cada vez que se acerca una competición de relieve en atletismo parece haberse instaurado la misma rutina de *marketing* respecto al suelo que cubre la pista, promovida por su fabricante. La primera fase consiste en anunciar las bondades de las nuevas superficies. Por ejemplo, de la del Estadio Nacional de Pekín se dice que adapta retículas hexagonales que mejoran la devolución de energía (en los tres ejes) permitiendo menores tiempos de apoyo, y que favorece un mejor impulso al conseguir un mayor área de contacto con el calzado.

Los Juegos de México 68, emblemáticos en tantos aspectos, lo fueron también en el abandono de la ceniza y el uso por primera vez de superficies sintéticas. Y en estos 40 años hasta los actuales se ha avanzado mucho en la mejora de los suelos deportivos. Dos objetivos han guiado la mayoría de los avances: la seguridad del deportista y disminuir el impacto sobre el sistema músculo-esquelético de los deportistas, y mejorar el rendimiento. La IAAF marca unos márgenes que deberán cumplir los suelos para ser homologados y hay una característica que es representativa de los avances que se han conseguido. Se trata de la *reducción de fuerza*, que es algo similar a la capacidad de amortiguar impactos, testada con los denominados atletas mecánicos.

Esta capacidad deberá situarse entre el 35 y el 50%, y, para hacerse una idea, un 0% correspon-

dería a un suelo que no amortiguara nada y devolviera en forma de fuerza de reacción la misma fuerza que se aplica contra él. En los Juegos de Atlanta 96 se buscó en aras del espectáculo, equivocadamente, la mínima expresión que permite la IAAF (36%). En aquel entonces se asociaba pista dura a pista rápida, a sabiendas de que a las duras no se las quiere en las pruebas de fondo y que el objetivo de proteger el sistema osteo-muscular no se lograría. El fabricante italiano del suelo del Estadio Olímpico, que en Pekín suma sus noventa juegos consecutivos, anunció que la pista desarrollada situaba dicha característica en el 42,5%. Para buscar pistas rápidas por fin ya no se recurre a su dureza.

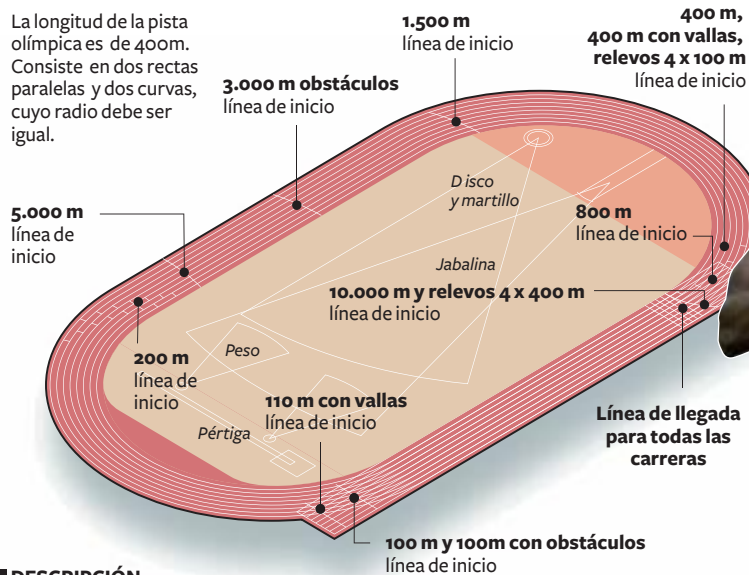
A pesar de la expectación que creó el suelo de la pista del Mundial de Osaka 07, finalmente no hubo récords. ¿Fue el suelo el culpable? El fabricante de la superficie que cubre el *Nido de pájaro* anunció una previsión de mejoras en los récords que permitiría el nuevo suelo. Pero ¿acaso no se dan avances en otros aspectos de la competición que propician también mejoras en las marcas? Por ejemplo, en los sistemas de entrenamiento. En cualquier caso será el atleta, con mínimas ayudas mecánicas del suelo y calzado, el último y principal responsable del éxito o fracaso en la rapidez, altura o distancia conseguidas.

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

Atletismo

LA PISTA

La longitud de la pista olímpica es de 400m. Consiste en dos rectas paralelas y dos curvas, cuyo radio debe ser igual.



DESCRIPCIÓN

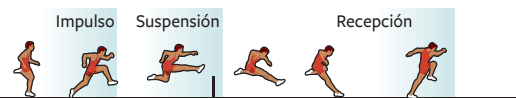
VELOCIDAD

Incluye 100, 200 y 400 m para hombres y mujeres. Técnica de los 100 m:



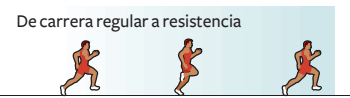
VALLAS

Inspiradas en las carreras de caballos.



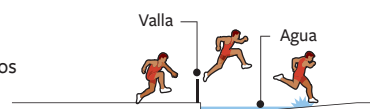
MEDIA- LARGA DISTANCIA

Incluye carreras de 800, 1.500, 5.000 y 10.000 m para hombres y mujeres.



OBSTÁCULOS

3.000 m: creados por estudiantes de la universidad de Oxford en 1850 e inspirados en la disciplina equestre.



RELEVOS

Hombres y mujeres compiten en equipos de cuatro.



Asafa Powell (Jamaica)



Nuevo pavimento

modelo formado por celdas hexagonales

- Fabricado con caucho en vez de tartán (mezcla de goma y caucho) de 13 mm.
- La elasticidad, mejorada, devuelve más energía a la pisada del atleta.
- La pista es más blanda y carga menos la musculatura del deportista.

Fuente: Agencias.

EL PAÍS

ZONA MIXTA

Bolt es mi favorito

MICHAEL JOHNSON



Por fin empieza el atletismo y la tan anticipada batalla por convertirse en el hombre más rápido del mundo hace que este encuentro olímpico empiece con buen pie. Ésta podría ser una de las mejores carreras de 100 metros de la historia. Los jamaicanos Asafa Powell y Usain Bolt, así como el estadounidense Tyson Gay, tienen las mismas probabilidades de ganar la medalla de oro. Y todos y cada uno de estos atletas se llevarán una gran desilusión si no son coronados campeones olímpicos la noche del sábado aquí, en el Estadio Nacional. Al analizar a cada uno de estos tres gigantes, he ordenado mis descubrimientos en función de sus puntos fuertes y sus puntos débiles.

» **Asafa Powell (Jamaica, 9,74s)**. Puntos fuertes: es el más potente de los tres y esto le da ventaja al principio de la carrera durante la importante fase de coger impulso, que tiene lugar durante los primeros 30 metros. Ha batido el récord del mundo dos veces en su vida profesional y ha obtenido

los mejores resultados de los tres por debajo de los 10 segundos. Asimismo, es el que más experiencia tiene, al haber participado en los últimos dos Campeonatos del Mundo y en la final de los 100m de los Juegos de 2004.

Puntos débiles: es el único del grupo que no es un corredor de 200m de talla mundial y, por tanto, le falta un final fuerte. Si no es capaz de utilizar su potencia superior al principio de la carrera y ponerse a la cabeza, tendrá problemas para mantener las distancias con los otros dos, que se le echarán encima. Psicológicamente es el más débil de los tres corredores y esto se ha notado en campeonatos anteriores, cuando se impulsó como favorito y no consiguió sacar partido de ello.

Consejo: Powell ha sido irregular en las eliminatorias de la mayoría de los campeonatos; se puede parar demasiado pronto, mirándose a sí mismo a medida que corre y da la impresión de estar nervioso. Debería empezar con la primera eliminatoria, corriendo la primera parte de la carrera como si fuera una final. Ganar las eliminatorias e ir a por todas.

Mentalmente, no debería tener ningún miedo porque ya ha fracasado antes y eso no significó el final de su carrera como deportista. Así que debería encarar la carrera sin miedo y verla como una oportunidad.

» **Tyson Gay (EE UU, 9,77s)**. Puntos fuertes: es probable que tenga el movimiento más rápido del grupo, es decir, que sencillamente tiene la capacidad de mover sus piernas a más velocidad que sus dos gran-

des rivales. Ha obtenido sus mejores marcas este año, lo que le ha hecho ganar confianza. Está en buena forma y es constante y puede aportar eso a la carrera. Es un aproximador excepcional, esto es, que tiene la capacidad de superar una mala salida (durante los primeros 30 metros) y puede utilizar su conocida fuerza en los 200m para alcanzar al primero antes de llegar a la línea de meta. Puntos débiles: Gay se lesionó corriendo los 200m de las pruebas de Estados Unidos para los Juegos, algo que su entrenador describió como un calambre agudo. No ha corrido ninguna carrera desde entonces.

Un diagnóstico del problema del 15 de

Cuidado con Walter Dix: este joven esprinter estadounidense se podría llevar una medalla

agosto era que Gay había sufrido un esguince de ligamento. Los 100 m son una carrera que requiere agudeza en la prueba, es decir, estar familiarizado con la ejecución de la carrera. Puede que le falte esa ventaja competitiva debido a que no ha corrido ninguna carrera en los últimos dos meses. Su salida es floja. Consejo: utilizar la visualización como herramienta, correr la carrera una y otra vez, con una ejecución perfecta de la estrategia de carrera desde el principio hasta el final, en su mente. Esto compensará la ausencia de carreras de verdad. Centrarse en el principio durante cada eli-

minatoria con el objetivo de establecer una coherencia en la salida para asegurarse una buena base en la final.

» **Usain Bolt (Jamaica, 9,72s, récord del mundo)**. Puntos fuertes: Bolt es el corredor más impresionante de los tres por sus cerca de dos metros de altura, algo que, por lo general, debería limitar su capacidad de realizar una buena salida o de conseguir un movimiento excelente. Como corredor de 200 metros, por lo que era conocido antes de este año, era desgarrado y su técnica estaba muy lejos de ser perfecta. Pero eso ha cambiado. Su salida durante la carrera en la que consiguió el récord del mundo fue perfecta y ha descubierto cómo conseguir un buen movimiento con su larga zancada. Esto es algo que quieren todos los esprinters.

Puntos débiles: la falta de experiencia es el único punto débil que le veo a Bolt. Éste va a ser su primer campeonato importante en 100m y sus primeros Juegos Olímpicos.

Consejo: Bolt ha tenido mucho éxito este año y debería encarar esta carrera como una carrera de 100m más. Estar relajado, pero concentrado. No debería esperar nada más que eso para correr esta carrera de la misma forma en que lo hizo cuando consiguió este año los 9,76s y los 9,72s. Sin embargo, no debería preocuparse por lo que estén haciendo sus dos rivales.

Bolt es mi favorito porque tiene las mejores herramientas físicas, es el que menos puntos débiles tiene y, ahora mismo, es el más duro en el aspecto mental. Pero cuidado con Walter Dix: este joven esprinter estadounidense se podría llevar una medalla.