

ATLETISMO *Campeonatos del Mundo*

Lamela sólo teme a la lluvia

El español asume su condición de favorito en una final de salto de longitud sin Pedroso, pero con Philips y Davis



Yago Lamela vuela por el aire. / EFE

SANTIAGO SEGUROLA, París. La oportunidad le llega cuatro años después de consagrarse en 1999. Fue entonces cuando Yago Lamela se convirtió en una celebridad del deporte español. Ocurrió algo mágico: un buen saltador, apenas conocido fuera del ámbito de su especialidad, rebasó los márgenes del atletismo y entró en el arduo terreno de la fama. Dos veces saltó 8,56 metros, distancia imprevista en Europa, y dos veces fue subcampeón del mundo, siempre por detrás de Iván Pedroso, el hombre que sucedió a Carl Lewis y Mike Powell como jefe de los saltadores. Llegaba de Asturias; le dirigía Juanjo Azpeitia, su entrenador desde la infancia, y tenía todos los ingredientes de las grandes historias. En una tierra de fondistas y mediodonistas, el nuevo héroe era un atleta capaz de ganar a los grandes saltadores estadounidenses y de amenazar la hegemonía de Pedroso. Y como vino se fue. Lesiones, problemas con sus entrenadores, la lenta reconstrucción en Valencia... No han sido cuatro años fáciles para Lamela. Pero de nuevo ha regresado al punto de excelencia. Es el favorito indiscutible para ganar la final esta tarde y él no duda en proclamarlo.

Dedicó la jornada de ayer al descanso. No acudió a la recepción en la residencia del embajador de España en París. Su entrenador, Rafael Blanquer, quiso aislarle en un momento crítico. Lamela era el hombre del día. Todo eran preguntas sobre su estado, en medio de todo tipo de especulaciones relacionadas con sus rivales, con la posibilidad de lluvia, algo que igualaría la competición o la convertiría en una lotería. Al fondo está el recuerdo de la final de los Campeonatos de Europa del pasado año, en Múnich, donde Lamela fue derrotado en medio de un aguacero impresionante. Blanquer se muestra seguro de su atle-

ta. Le ve en las mejores condiciones de su vida. Eso significa una gran velocidad y una firmeza impresionante en su aproximación a la tabla.

Atrás han quedado los miedos que aparecieron después de su lesión en 1999. Más que la pierna, se

quebró su seguridad. El atleta invulnerable se convirtió en un saltador con dudas, sin confianza en lo que hacía. Abandonó a Azpeitia, el maestro que le había forjado, y se trasladó a Madrid, donde pasó una temporada bajo la dirección de Juan Carlos Álvarez. Tampoco

funcionó. Estaba consumido por la ansiedad, sin rastros de su vieja energía. Atravesó un ciclo de infelicidad que se manifestó en actuaciones decepcionantes. Por fin, decidió instalarse en Valencia, a las órdenes de Blanquer, el técnico que dirige a Niurka Montalvo,

Glory Alozie y Concha Muntaner. El ciclo ha cambiado. Lamela está en las antípodas del atleta entristecido que no acudió a los Campeonatos del Mundo de Edmonton 2001. Ahora está eufórico, con una energía arrolladora; tan seguro de su talento como saltador que no duda en proclamarse favorito.

Blanquer y Lamela quieren un primer salto que disipe cualquier duda: por encima de los 8,30 metros, una distancia que prácticamente le daría una medalla y le evitaría tensiones. Enfrente no tendrá a Pedroso, el mejor en los últimos siete años. Se resintió de su lesión en un tobillo y no pudo completar la serie de clasificación. Sin el cubano, capaz de lograr un gran salto sin depender demasiado de su condición física, el panorama se ha aclarado definitivamente para Lamela. Lo más probable es

Está eufórico, con una energía arrolladora; tan seguro de su talento que no duda en proclamarlo

que sus principales adversarios sean Dwight Philips y Walter Davis, representantes de la eterna escuela estadounidense. No son regulares. No son Carl Lewis ni Mike Powell. Pero son americanos. Lamela sabe lo que significa eso: atletas que se crecen en las grandes competiciones y que disponen de condiciones físicas excepcionales. En los Mundiales de pista cubierta de este año, en Birmingham, Philips le arrebató la medalla de oro en el último salto. Pero, en las circunstancias actuales, el miedo de Lamela es una jornada de lluvia, la máxima enemiga de los saltadores. Es lo único que preocupa a un atleta instalado en la euforia.

La velocidad sin control no basta para ganar

XAVIER AGUADO JÓDAR

Yago Lamela decía en una reciente entrevista estar rápido en la carrera de aproximación, pero que le faltaba potencia en la batida, y atribuía sus 8,53 metros (la mejor marca mundial de 2003) a esa rapidez.

El salto de longitud consta de la carrera de aproximación, que acaba con la batida; el vuelo y la caída. Y la carrera es la que en mayor medida va a marcar el éxito o el fracaso. En ella se diferencian los saltadores natos, que controlan bien la batida, de los velocistas, que aprovechan sus características para sus buenos registros. Dwight Phillips y Michael Pate, el primero y el quinto del *ranking*, son ejemplos de velocistas devenidos en saltadores. Ellos muestran que la velocidad es importante, pero que no lo es todo.

En varios estudios transversales sobre distintos saltadores se ha visto que a más velocidad de batida, mayor distancia del salto. No obstante, cuando se han analizado diferentes saltos de un mismo atleta, la correlación entre la velocidad y la distancia sigue existiendo, pero decrece. Con cada 0,1 metros por segundo de velocidad que se gana en la batida se puede llegar unos 8 centímetros más lejos.

Los buenos saltadores baten con ángulos elevados. Cuando logró su plusmarca mundial (8,95 metros, en 1991), Mike Powell ba-

tió con 23 grados y a una velocidad relativamente alta: 35,2 kilómetros por hora. Cuando se bate con ángulos inferiores a 20 grados, como frecuentemente hacía Carl Lewis, no hay más remedio que basar el salto en una elevada velocidad de despegue, que en su caso podía pasar de los 36 km/h.

¿Por qué batir con un ángulo de 23 grados significa controlar la batida y ser un saltador técnico frente a los saltadores velocistas y, más curioso, por qué los saltadores se alejan tanto del ángulo óptimo según la física: entre 43 y 44?

El ángulo depende de la velocidad vertical y la velocidad horizontal del centro de gravedad en el instante del despegue. Conociendo ambas, se conocerá el ángulo. Pues bien, la velocidad horizontal no presenta problemas, ya que se usa una carrera de 40-45 metros que permite elevarla hasta valores cercanos a los máximos del atleta. En cambio, la velocidad vertical sólo se puede conseguir gracias a la estrategia, modificando la carrera en los dos últimos apoyos, por lo que siempre será mucho menor que la horizontal. Por eso los ángulos se sitúan entre 18 y 24 grados, lejos de los 43 o 44 óptimos.

En la batida, los saltadores frenan la velocidad horizontal intentando cargar el muelle de la cata-

pulta que les permitirá soltar la máxima velocidad vertical posible en el despegue. En ello es en lo que se diferencian los velocistas de los saltadores técnicos: los primeros controlan poco este proceso y baten con ángulos bajos y los segundos logran mayores valores de velocidad vertical y ángulos superiores.

En los estudios realizados por el grupo de la doctora Amelia Ferrer, de la Unidad de Biomecánica del CSD, se han obtenido datos interesantes sobre Lamela. Tras una carrera relativamente corta, de 37-40 metros, llega al inicio del apoyo de la batida a algo más de 36 km/h y despega a más de 34. Así, se le han llegado a medir ángulos de despegue incluso superiores a los 24 grados, lo que mostraría que tiene la habilidad de los saltadores natos de controlar la batida.

La velocidad sin control no basta. En una misma batida con una velocidad 36 km/h, la longitud puede variar más de un metro en función de que el ángulo sea de 18 o de 24 grados. Por ello, cabe pensar que, si la velocidad es importante, para ganar un campeonato hay que tener al menos un cierto control de esa velocidad en la batida.

Xavier Aguado Jódar es biomecánico de la facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Castilla-La Mancha.

Rapidez y... técnica

La velocidad de salida en la batida depende de la velocidad vertical y la horizontal del centro de gravedad. Conociendo ambas, se sabe cuál es el ángulo de salida. A Yago Lamela se le han llegado a medir ángulos de hasta 24°



En los mejores saltadores la distancia de batida representa como promedio un 5,1% de la distancia del salto; la distancia de vuelo, el 90%, y la distancia de aterrizaje, el 4,9%. Por ejemplo pisar lejos de la tabla para asegurar el salto significaría disminuir la distancia de batida.