

## Atletismo Campeonatos del Mundo

# Beitia, el instinto y 2,03 metros

La cántabra calcula que tendrá que batir el récord de España para lograr medalla en el salto de altura

CARLOS ARRIBAS, Osaka  
 “Cuando llegue el momento mágico, cuando quedéis cuatro o cinco, cuando estéis en dos metros, déjate llevar por el instinto animal. Grita, haz lo que quieras. Olvidate de tus inhibiciones. Déjate invadir por la energía de las gradas. Pisa fuerte y salta”. Así redactado, suena imperativo, más una orden que otra cosa, pero no es sino un consejo, *El Consejo*, que ha recibido la saltadora de altura Ruth Beitia para la final de hoy, en la que parte con la tercera mejor marca del año entre las participantes (2,02 metros, empatada con la campeona olímpica, la rusa Elena Slesarenko, y por detrás de los 2,03 de la italiana Antonietta Di Martino y los 2,07 de la croata Blanka Vlasic), lo que la convierte automáticamente en aspirante a medalla.

La recomendación le ha llegado a la saltadora cántabra de un sabio, del técnico federativo Ramón Cid, un hombre sensible que, sin embargo, no habría llegado tan claramente a aconsejar el instinto por encima de la razón si no hubiera sido porque el Mundial del calor y la humedad ha sido también el Mundial de Irving Saladino, el Mundial de Donald Thomas.

El momento mágico, la “experiencia extracorpórea”, la comunión con la grada —triada que se resume en la expresión ‘subidón de adrenalina’—, lo vivió Saladino arrodillado en la pista mientras so-

La saltadora española parte con la tercera mejor marca del año entre las participantes



Ruth Beitia supera el listón durante la clasificación para la final de salto de altura en Osaka. / EFE

## El centro de masas del saltador

XAVIER AGUADO JÓDAR

Patilargos, relativamente altos y poco pesados. Es la selección natural que hace el salto de altura, una prueba que no permite que la constitución de los atletas se aleje de los cánones. Aquí no vale, como en baloncesto, decir que algunos bases son bajos y eso puede ser una ventaja. O como en rugby, que si eres veloz puedes jugar de delantero. El salto se fija en hasta dónde llegas, sin importarle desde dónde partiste.

Los biomecánicos usamos el término de centro de masas para referirnos a un punto que la mayoría de mortales tenemos entre el 55 y 57% de la estatura cuando estamos de pie (algo inferior al ombligo). Ese lugar no se podría tatuar porque no corresponde a ninguna parte concreta. No es un punto fijo, sino que emigra cuando cambiamos de posición.

Incluso variará si hemos ganado o perdido masa en unas extremidades. Lo usamos para dar explicaciones y hacer cálculos de equilibrios y desplazamientos. Así, el salto de altura consistirá en dos partes: la primera será intentar abandonar el suelo, al final de la batida, con el centro de masas muy alto. La segunda, no derribar el listón y que esté situado por arriba de la altura máxima que consigue el centro de masas en el vuelo. La segunda parte se puede explicar como intentar pasar el cuerpo por encima del listón mientras el centro de masas se queda a su misma altura o un poco por debajo (uno o dos centímetros). El estilo *Fosbury flop*, a diferencia del rodillo ventral, permite que eso pueda suceder y en todas las competiciones de alto nivel siempre hay algún atleta que lo consigue, aun-

que lo habitual es lo contrario: que pase unos pocos centímetros por arriba. Al final de la batida el saltador levanta los brazos y la pierna no apoyada en el suelo, con lo que consigue partir de más arriba, pero además eleva la posición del centro de masas hasta el 70% de su estatura. Aquí el *Fosbury flop* parte de una pequeña desventaja porque ni los brazos ni la pierna levantada elevan tanto como en el rodillo ventral el centro de masas.

Los 192 centímetros de estatura de Ruth, unidos a su técnica y buenas cualidades físicas permiten que pensemos en mejorar el récord de España de 2,02.

Xavier Aguado Jódar es Biomecánico de la Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Castilla-La Mancha (xavier.aguado@uclm.es).

naba el himno de Australia en honor de Jana Pittman, ganadora de los 400 vallas. “Cuando vi que había ceremonia de medallas estuve a punto de pedir que se atrasara un poco y me dejaran saltar antes. No quería romper mi ritmo”, cuenta el panameño, que debía responder con su último salto a los 8,47 metros de Andrew Howe, que le acababa de adelantar en la final de longitud. “Pero luego agradecí el parón. Me permitió concentrarme mejor, aislarme, convencerme”. La energía recibida la congeló durante la carrera de aproximación —50 metros—, una carrera tranquila, relajada, templada —velocidad máxima: 38,4 kilómetros por hora a 9,57 metros de la tabla, muy inferior a la de Howe, 39,9—, una bomba potencial que estalló sin freno convertida en un salto de oro, de 8,57 metros. “Como Pedroso, sí”, reconoce Saladino. “Todo el mundo me dice que le recuerdo a su estilo, su calma en los grandes momentos”, sonríe, admirador del cubano, Saladino, que se entrena en Brasil: “No está nada mal”.

Esa serenidad en el momento cumbre se le pide a Beitia: responder a lo mejor de las demás con lo mejor de una misma concentrando la energía en la batida, sin desperdiciarla en la carrera. También se le reclama que libere su alma animal. O sea, que sea Donald Thomas, el atleta de Bahamas que en una sola noche hizo que todos los técnicos de altura quisieran tirar sus libros a la basura.

“Me hizo ver que perdemos mucho tiempo machacando con elementos secundarios, con tecnicismos, y nos olvidamos de lo primordial, la batida”, dice Arturo Ortiz, el mejor saltador español de la historia y ahora entrenador. “Sí, al final los entrenadores nos dedicamos a domesticar a la bestia, a caparla, cuando deberíamos contribuir a liberarla”, dice Cid, impresionado por la revelación de Thomas, que ganó el oro con 2,35 metros, con un estilo en el que habría

que rastrear mucho para encontrar algún elemento académico: no existen, ni en la carrera —muy corta, muy lenta—, ni en el talonamiento —que marca como lo marca en su primera especialidad, los mates a canasta de baloncesto: por aproximación—, ni en los movimientos encima del listón, el giro mortal que acompaña de eficaces movimientos de piernas similares al dos y medio de los saltadores de longitud en el aire. “Y si hubiera necesitado saltar más lo habría he-

cho”. Un saltador innato que actúa por instinto. Como Dick Fosbury, el que hace 40 años empezó a saltar de espaldas, un movimiento más eficaz que el anterior rodillo ventral, en el que el centro de gravedad del saltador debía superar el listón: no así con el *Fosbury flop*. “¿Quién es Fosbury?”, pregunta Thomas, universitario en Auburn (Florida), sin ápice de malicia en su voz. “Lo único que sé es que mi entrenador me ha dicho que en Pekín saltaré 2,50 metros. Estoy segu-

ro: mi técnico me ha medido la altura de la cadera en el salto”. Lo dice como si tal cosa, quizás desconociendo que el actual récord mundial, 2,45 metros, lo fijó Javier Sotomayor en 1993 y que desde el año 2000 ningún saltador ha superado los 2,40.

Beitia no quiere llegar tan alto. Calcula que con 2,03 metros, récord de España, estará en las medallas. “Está muy segura”, dice Cid. “Sólo falta que en el momento mágico...”.