

ATLETISMO *Campeonatos del Mundo de Helsinki*



Paquillo, Jefferson y Molina, en el podio tras recibir las medallas. / REUTERS

La bilis de Paquillo

El granadino critica duramente a la federación por "su total falta de apoyo"

C. A., Helsinki

Dos veces sintió ayer Paquillo Fernández el sabor amargo de la bilis en su boca.

Una vez, la primera, fue el sabor real, físico. Fue nada más terminar la carrera, cuando extenuado por el esfuerzo se inclinó ligera y discretamente hacia el borde de la pista y vomitó. Vomitó todo el líquido que había bebido durante la carrera, el agua, las sales, que había intentado infructuosamente que abandonara su estómago saltarín, oprimido por un diafragma incansable, y que entrara en su sangre, que se metabolizara, que frenara la deshidratación que siempre le asalta al granadino cuando marcha en un ambiente húmedo. De ese amargor le sacaron dulcemente las palmadas en la espalda, cariñosas, que le prodigaron al unísono Jefferson Pérez y Juanma Molina, sus compañeros de podio, contentos, deseosos de compartir su felicidad con su amigo Paquillo.

La segunda vez fue la bilis metafórica, la hiel de la que habla el Arcipreste de Hita en sus versos esos que dicen "pues amarga la verdad quiero echarla de la boca..."

Mientras Robert Korzeniowski seguía vistiendo el chándal del equipo español, la chaqueta y el pantalón rojos que le permitieron, pese a su acreditación como miembro de la televisión polaca, entregar los avituallamientos a su pupilo en carrera, Paquillo Fernández hablaba por la boca del deportista que tras una brava carrera ha tenido que doblar el espinazo. Hablaba Paquillo de sus problemas con la humedad, de que al final "sólo había podido rendir al 80%", de que "aún y así" había terminado segundo, de que había ganado "una plata que sabe a poco", de que, de todas maneras "era una plata". Y así seguía Paquillo mientras Robert Korzeniowski, polaco, el mejor marchador de la historia,

ÉXITOS DE ESPAÑA EN MARCHA

Año	Distancia	Atleta	Medalla
Juegos Olímpicos:			
1980 Moscú	50 Km	Jorge Llopert	Plata
1992 Barcelona	20 Km	Daniel Plaza	Oro
1996 Atlanta	50 Km	Valentín Massana	Bronce
2000 Sydney	20 Km	María Vasco	Bronce
2004 Atenas	20 Km	Paquillo Fernández	Plata
Mundiales:			
1983 Helsinki	50 Km	José Marín	Plata
1983 Helsinki	20 Km	José Marín	Bronce
1993 Stuttgart	20 Km	Valentín Massana	Oro
1993 Stuttgart	50 Km	J. A. García Bragado	Oro
1993 Stuttgart	20 Km	Daniel Plaza	Bronce
1993 Stuttgart	10 Km	Encarna Granados	Bronce
1995 Göteborg	20 Km	Valentín Massana	Plata
1997 Atenas	50 Km	J. A. García Bragado	Plata
2001 Edmonton	50 Km	J. A. García Bragado	Plata
2003 París	20 Km	Paquillo Fernández	Plata
2005 Helsinki	20 Km	Paquillo Fernández	Plata
2005 Helsinki	20 Km	Juan Manuel Molina	Bronce

"La federación no se ha portado conmigo como debía. Dije que lo iba a decir y lo he dicho"

retirado después de los Juegos de Atenas, entrenador de Paquillo desde octubre pasado, seguía aún con su chándal rojo con la palabra España en amarillo y analizaba rápidamente la carrera. Y haciendo coro a Paquillo, Korzeniowski alababa la técnica perfecta del zagal de Guadix, y repetía lo de sus problemas para hidratarse en ambientes húmedos, y también criticaba la táctica de su pupilo, y decía que había de saber dejar que los demás marcaran el ritmo, que marchar inteligentemente no es marchar siempre en cabeza, y añadía que quizás Paquillo sufría "un complejo Jefferson".

Para Korzeniowski, el atleta español sufre algo así como un "complejo Jefferson"

Pero Korzeniowski desapareció andando tan rápido como cuando marchaba y regresó al minuto vestido de civil, chaqueta de piel clara, corte vaquero, transformado en el ciudadano de Cracovia, hombre de negocios varios, que es Korzeniowski para la federación española. Y Korzeniowski reapareció, pero mudo. Para entonces ya Juanma Molina había empezado a hablar, a repetir su técnica de la "cabeza fría" a explicar cómo en marcha hay que ir poco a poco, "dosificando la ambición", "sin fuegos artificiales", "sin farfullas varias", y ya estaba explicando a la perfección su conquista del bronce, con

una imagen perfecta: "Ha sido un pulso conmigo mismo para seguir frío". Y fue entonces cuando el triple hombre de plata empezó a soltar la verdad.

"La federación no se ha portado conmigo como debía", dijo Paquillo. "No han respetado mi elección, no han respetado a mi entrenador, no me han respetado a mí, no han respetado a nadie. Tendrían que haberme apoyado al 100% porque soy una garantía de una medalla que he ganado para la federación y no lo han hecho". Y dichas estas cosas y alguna más, Paquillo ya se sintió tranquilo con su conciencia. "Dije que lo iba a decir después de la carrera y lo he hecho".

Y todo tenía que ver con su entrenador, con el Korzeniowski en quien tanto confía, a quien tanto ama. Después de los Juegos de Atenas, que disputó sin entrenador porque había fallecido Manolo Alcalde, el suyo de toda la vida, unos días antes, Paquillo Fernández rechazó todos los técnicos que le ofrecía la federación y eligió a Korzeniowski. Y pidió a la federación que el plan ADO asumiera su sueldo como había hecho con Alcalde. El problema fue que, según la federación, el plan ADO prohíbe retribuir a técnicos extranjeros. Y la solución ofrecida por la federación fue que Paquillo asumiera la cantidad destinada al técnico por el ADO y que justificara todo lo entregado como gastos de preparación, viajes, concentraciones, material... Sin embargo, para Paquillo esta solución se queda corta, pues aparte del sueldo de su técnico, ha tenido que asumir la multiplicación de los gastos de viaje y demás que le ha supuesto tener un entrenador radicado en Polonia. Y de esos gastos Paquillo tiene recibos por valor de 7.500 euros, una factura que, dice, la federación no quiere asumir.

Como un dado

XAVIER AGUADO JÓDAR

Cuando hacemos avanzar sobre el suelo un dado, en base a irlo girando, gana altura y energía potencial cuando se apoya sobre una arista y las pierde cuando cae sobre una de sus caras. Este argumento no es más que un modelo, que intenta explicar algunas características del desplazamiento en la marcha, de manera que el apoyo de la arista correspondería al de un solo pie (cuando el marchador se encuentra en su vertical) y la caída de la cara del dado sobre el suelo se relacionaría con el apoyo de ambos pies, que se produciría instantes después.

Si hacemos girar el dado cada vez más rápido en su desplazamiento llega un momento en el que pierde contacto con el suelo, pues igual que sucede en el marchador, salvo fuerza de la gravedad, nada les mantiene unidos al suelo. Podemos imaginar un dado de dimensiones aproximadas a las del deportista, de manera que cuando se apoya en sus aristas tenga su centro de gravedad, aproximadamente a 0,9 metros del suelo. Esta es la longitud que puede tener la extremidad inferior de un marchador, considerando que su centro de gravedad no estará muy por encima de sus caderas.

Aquí el modelo del dado falla, porque se ha calculado que la velocidad crítica a la que perdería contacto con el suelo sería cercana a los 11 km/hora. Para obtener una buena marca en la prueba de los 20 km, el atleta debe desplazarse a una velocidad superior a los 15 km/hora y según el modelo del dado tendría fase de vuelo y por lo tanto estaría corriendo, extremo que no permite el reglamento. Además hay que tener en cuenta que, una vez sobrepasada la velocidad aproximada de 8 km/hora, seguir caminando es menos económico que desplazarse corriendo.

A las velocidades que se emplean en los 20 km, los marchadores avanzan en torno a 1,3 metros en cada paso (que es el doble de la amplitud que puede tener una persona adulta caminando a velocidad cómoda) y completan algo más de 3 pasos en cada segundo (frente a 1,4 cuando caminamos cómodamente). A estas velocidades hay que apurar mucho la técnica. La fase de doble apoyo debe durar lo mínimo posible (cuando caminamos dura aproximadamente un 10% del tiempo), pues de lo contrario el atleta perderá amplitud en el paso. Pero esta fase no puede desaparecer, pues en ese caso estaría corriendo y no caminando. Este es el difícil equilibrio que deben mantener los marchadores, a pesar de la fatiga, que se irá acumulando durante la prueba.

La suerte está echada y Paquillo llega en forma al mundial. Una buena técnica permite a los marchadores de élite como él, avanzar a altas velocidades sin que los jueces de la prueba aprecien que exista fase de vuelo, pues si incurrieran en ese extremo serían descalificados.

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