



enverano

Los 200 metros de Bolt en Berlín, Londres y Daegu



BERLÍN 2009
19,19s

LONDRES 2012
19,32s

DAEGU 2011
19,40s

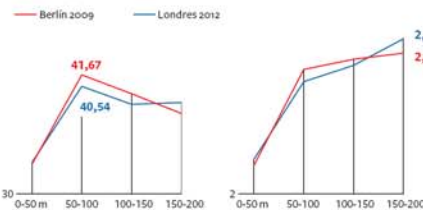
TIEMPOS PARCIALES

En segundos

	VIENTO (m/s)	T. REACCIÓN	T. POR INTERVALOS				TOTAL
			0-50 m	50-100 m	100-150 m	150-200 m	
Berlín 2009	-0,3	0,133	5,47	4,32	4,52	4,75	19,19
Londres 2012	+0,4	0,180	5,44	4,44	4,64	4,62	19,32
Daegu 2011	+0,8	0,193	5,37	4,40	4,60	4,84	19,40

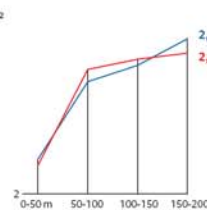
VELOCIDAD MÁXIMA

Kilómetros por hora



AMPLITUD DE PASO

Metros



	Berlín 2009	Londres 2012	Daegu 2011
Número de pasos	79,9	79,7	79,3
Frecuencia (pasos/s)	4,17	4,13	4,13
Amplitud (m)	2,53	2,53	2,54
Velocidad (km/h)	38,07	37,85	37,69

USAIN BOLT

- LONDRES 2012
 - 100 m
 - 200 m
- PEKÍN 2008
 - 100 m
 - 200 m
 - 4x100 m

CARL LEWIS

- ATLANTA 1996
 - Longitud
- BARCELONA 1992
 - Longitud
 - 4x100 m
- SEUL 1988
 - Longitud
 - 100 m
 - 200 m
- LOS ANGELES 1984
 - Longitud
 - 200 m
 - 4x100 m

5 OROS

9 OROS
1 PLATA

Fuente: Xavier Aguado.

RODRIGO SILVA/EL PAÍS

“Yo soy la leyenda”

Bolt, autoproclamado “el más grande”, celebra su estatus despreciando a Carl Lewis

CARLOS ARRIBAS
Londres



“Yo soy la leyenda”, dice Usain Bolt después de completar su doble-doble de oro Pekín-Londres 100-200. El primero que lo consigue. La hazaña que le permite proclamarse “el más grande”, y que hoy, en el 4x100 relevos, puede ampliar con su sexta medalla olímpica. En la noche cálida londinense nadie le discute el derecho al ditirambo, a todos los ditirambos, y alguno de los más grandes de la historia se suman al coro, como Michael Johnson, el del

200-400 de Atlanta, del del récord mundial de ambas distancias, la inspiración confesada de Bolt, que declara, en eco, en caliente, “Bolt es una leyenda”. Entonces, según se acerca la madrugada, la resaca obliga a mirar la realidad con ojos legañados, pero antes se elaboran apresuradas listas de leyendas. Los mejores sprinters, los reyes de la pista, los únicos a los que se puede dar un valor absoluto, mesurable, en cada época, un valor de los que encienden la fantasía, el del ser humano más rápido de la historia: Bolt, y sus cuatro oros individuales, sus dos récords olímpicos, por delante de todos; y detrás Carl

Lewis, con sus nueve oros y una plata en cuatro Juegos consecutivos, en todo tipo de pruebas: 100m, 200, relevos, longitud, y elegido en el momento en que tocaba el mejor atleta del siglo XX; y Jesse Owens, y sus cuatro oros de Berlín en los tiempos en que los atletas solo podían participar en unos Juegos, y Bob Hayes, el rey de Tokio, o Jim Hines, el de México, el primero que bajó de los 10s en los 100 metros; o la holandesa Fanny Blankers-Koen, y sus cuatro oros en Londres 48. Y otra lista, en la que entran los atletas legendarios, no solo los sprinters, también, sobre todo, los fondistas de otra época, Paavo Nurmi, nue-

ve oros y tres platas en todo tipo de distancias, del 1.500 al 10.000, en tres Juegos, 20-24, 28; Emil Zatopek, el de los increíbles tres oros (5.000-10.000-maratón) en Helsinki 52, que sumó al oro de los 10.000 y la plata de los 5.000 ganados en Londres 48. A su lado, a esa hora, el nombre de Bolt no desentona, como tampoco hace daño a la vista ver el nombre del rutilante jamaicano al lado de todos los grandes de todos los deportes, no solo olímpicos: Mark Spitz, Eddy Merckx, Nadia Comaneci, Ayrton Senna, Michael Jordan, Mohamed Ali, Roger Federer o Michael Phelps. Sin embargo, según avanza la noche

y el frío anuncia el día siguiente, salen a la luz nuevas reflexiones de peso. La del propio presidente del Comité Olímpico Internacional (COI), Jacques Rogge, la primera, la más importante, pues la dignidad de su cargo da valor casi papal, de infalibilidad, a su juicio y a su criterio para fijar las normas de lo legendario. “Bolt no es una leyenda”, sentencia en *France Presse*. “En todo caso, es un icono. Un gran atleta, sí, pero no una leyenda. Una leyenda es, por ejemplo, Carl Lewis, el hijo del viento, capaz de competir en cuatro Juegos diferentes y ganar medallas de oro en los cuatro”.

Mencionar a Carl Lewis es como un dolor de muelas para Bolt, que en ningún momento busca compararse con él porque lo desprecia, lo considera un arrogante representante del imperio desde que puso la palabra “dopaje” en la misma frase con “atletismo jamaicano”. “No tengo ningún respeto por Lewis”, aseguró Bolt tras el oro de los 200 metros en el que encabezó una barrida insólita jamaicana que incluía a sus compa-

“En todo caso, es un icono”, sentencia Jacques Rogge, presidente del COI

fieros de entrenamiento con Glen Mills, su delphin en los 100, Yohan Blake, y el inesperado Warren Weir, de 22 años también, como Blake. “Creo que Lewis solo trata de llamar la atención porque nadie habla ya de él”.

Si la ley que dicta Rogge es la ley buena, Bolt nunca será leyenda, nunca será Lewis porque nunca alcanzará la longevidad atlética del hijo del viento. En los próximos Juegos de Río 2016, Bolt tendrá 30 años. Solo un atleta en la historia, Lindford Christie en 1992, ganó los 100 con más edad (32). “Pero no es solo la edad, es que creo que para Río, Blake y Warren ya serán mejores que yo”, dijo Bolt. “Hace un par de años, le dije a Blake que era una lástima que hubiera nacido en la misma época que yo. Blake ahora corre los 200 en 19,4s, pero seguirá mejorando. Será una competencia mejorando. Yo y a los 30 ya estaré pensando en retirarme. Ya habrá ya cumplido mi época”.

Blake, acícate en la recta

XAVIER AGUADO JÓDAR

Bolt corrió 13 centésimas más lento que en su actual récord (19,32s con 0,3 de viento en contra), conseguido en el Mundial de Berlín en 2009. Igual que hizo en la final del 100 de Londres, una parte importante de esta desventaja la dejó antes de empezar a correr en forma de tributo para evitar cometer una salida nula. Salió con un tiempo de reacción de 0,180s, el peor de los seis primeros clasificados y 4,7 centésimas más lento que en su carrera de Berlín. A pesar de correr dos calles más hacia afuera (en la final de Londres lo hizo en la siete) incrementó en nueve centésimas su diferencia en el primer hectómetro respecto a Berlín. No obstante el segundo hectómetro lo hizo más rápido gracias a los últimos

50m, en los que rebajó 21 centésimas el tiempo de 2009. A pesar de que a falta de seis metros para la meta giró la cabeza para mirar la posición de Blake, y asegurándose que venía por atrás, en los últimos tres metros preparó su particular pose de *foto finish* haciendo el gesto de silencio.

Salvo el último tramo de 50m, el resto fueron mejores en su récord de Berlín. Intercambiando ese tramo con el de Londres se obtiene un tiempo de 19,063s y si lo insertamos en su carrera del 200 en el Mundial de Daegu de 2011 obtenemos 19,18s. En ambos casos se ve que el jamaicano tiene aún posibilidades de mejorar su marca. Por otro lado Bolt dio como es habitual en el poco más de 79 pasos hasta cruzar la meta. Como siempre fue incrementando la amplitud desde el inicio de carre-

ra hasta el final. En los últimos 50m, el promedio fue de 2,76m, lo que significa 2,57 veces la longitud de su extremidad inferior. Es brutal, pero aun así no tan diferente de la de Blake, que corrió el último

No parece probable que Usain tenga muchas más oportunidades de batir sus récords en 100 y 200m

parcial con una amplitud 2,54 veces la de sus extremidades inferiores. Su acícate Blake, que logró el mismo tiempo en el último parcial de Londres, al ser más bajo

(1,80 frente a 1,95m) debe basar su carrera en una mayor frecuencia de pasos.

A pesar de la magia que envuelve todas las carreras de Bolt, no parece probable que pueda disfrutar de muchas más oportunidades en las que rebajar sus actuales récords en 100 y 200. Los análisis de sus carreras descubren posibilidades reales de mejora, pero el tiempo pasa y las oportunidades de correr en las mejores condiciones no serán muchas. El jamaicano aprovecha las cualidades de su excepcional físico, que le permite correr con amplitudes enormes de paso, mientras que corredores como Blake compensan su menor estatura con frecuencias de paso mayores. Es importante cribar todas las posibles formas posibles de correr para asegurarnos de haber llegado al límite del rendimiento humano en la distancia.

Xavier Aguado Jódar es biomecánico del deporte y catedrático de la Universidad de Castilla-La Mancha.