



# El récord está en la zancada

Van Niekerk dio 42 pasos en el último hectómetro del 400, menos que sus oponentes, y de mayor extensión (238 centímetros), pese a su menor estatura / Las de Bolt, 12 centímetros más alto, miden 243 / Recorrió los primeros 300 metros más rápido que su antecesor, Michael Johnson

Fuera del estadio, junto a la larga cola de periodistas que aguardábamos al transporte acreditado, pasó raudo Michael Johnson. Pasos cortos, como en la pista. «Michael, qué le ha parecido el récord de 400?». El estadounidense esbozó una sonrisa: «Perdonadme, pero soy comentarista de la BBC y no puedo hablar». El susto todavía no se había borrado de su rostro, después de observar en directo cómo Wayde van Niekerk, de 24 años, mejoraba en 15 centésimas su propio récord del mundo de 400, para dejarlo en 43.03. En la retransmisión, no pudo contenerse: «Masacró mi récord. ¡Oh Dios! Nunca había visto a nadie hacer algo así entre los 200 y los 400 metros. ¡Y por la calle ocho!». El asombro de Johnson, de Río, del mundo entero y del atletismo, en general, merece un análisis.

La figura del ex récordman mundial es un buen punto de partida, porque representaba, de alguna forma, un caso muy específico en el atletismo, dada su fisiónomía. Sensiblemente más alto que el sudafricano (1,85 por 1,83), pero un centro de gravedad bajo, pateaba el tartán con una frecuencia altísima y zancadas cortas. En la prueba en la que mejoró su propio récord para llevarlo hasta los 43.18, en el Mundial de Sevilla, en 1999, dio 46,8 zancadas en el último 100, por 42 del nuevo plusmarquista en la excelente pista de Río. La extensión de cada una de ellas es incomparable en ese tramo. Mientras el sudafricano avanza 238 centímetros en cada una, el texano lo hizo en 214, lógicamente, con una frecuencia mayor (4,06 pasos por segundo por 3,40 en el caso de Van Niekerk).

A pesar de que Kirani James había sido señalado por el propio Johnson como su sucesor, no es un caso tan singular desde el punto de fisiónómico y atlético. Mide, sin embargo, cinco centímetros más que Van Niekerk, y la misma talla tiene el otro de los atletas que les acompañó en el podio, LaShawn Merritt. James, en cambio, dio 42,9 zancadas, de 233 centímetros de extensión, en el último 100, y Merritt, 43,8, de 228 centí-

ATLETISMO



ORFEO SUÁREZ

ENVIADO ESPECIAL RÍO DE JANEIRO

metros (ver gráfico). Con independencia de la diferencia en las pruebas, por la variable que establece la salida de los tacos y la frecuencia de los primeros apoyos, es significativo comprobar que Usain Bolt, de 1,95, realizó una sola zancada más que el nuevo recordman de 400 cuando batió su primer récord, en Pekín. La extensión de cada una fue de 243 centímetros, cinco más para

12 centímetros menos de altura.

La zancada es, pues, uno de los secretos del nuevo récordman, que mejoró en ese aspecto incluso en referencia a su carrera en el Mundial de Pekín, el pasado año. Unida a su determinación y a una inusual resistencia a la fatiga que ninguna otra prueba como el 400 pone a prueba. Johnson, entonces recordman de 200, se administró en el primer tramo de la prueba. Van Niekerk no lo hizo y, pese a todo, resistió, aunque su pérdida de velocidad fue mayor a

la de su antecesor en el ranking. El sudafricano llegó al 300 en 31.00, según las mediciones de la IAAF; Johnson, en 31.66, en Sevilla. El último 100 lo cubrió el nuevo plusmarquista en 12.03 y el estadounidense, en 11.52. Van Niekerk tiene otro peculiar récord, además, al ser el único atleta que ha bajado de 10 segundos en 100 (9.98), de 20 en 200 (19.94) y de 44 en 400 (43.03). Bolt, todo hay que decirlo, no ha explorado el 400.

En Río, James y Merritt pasaron en 31.00 por el 300, pero, al contra-

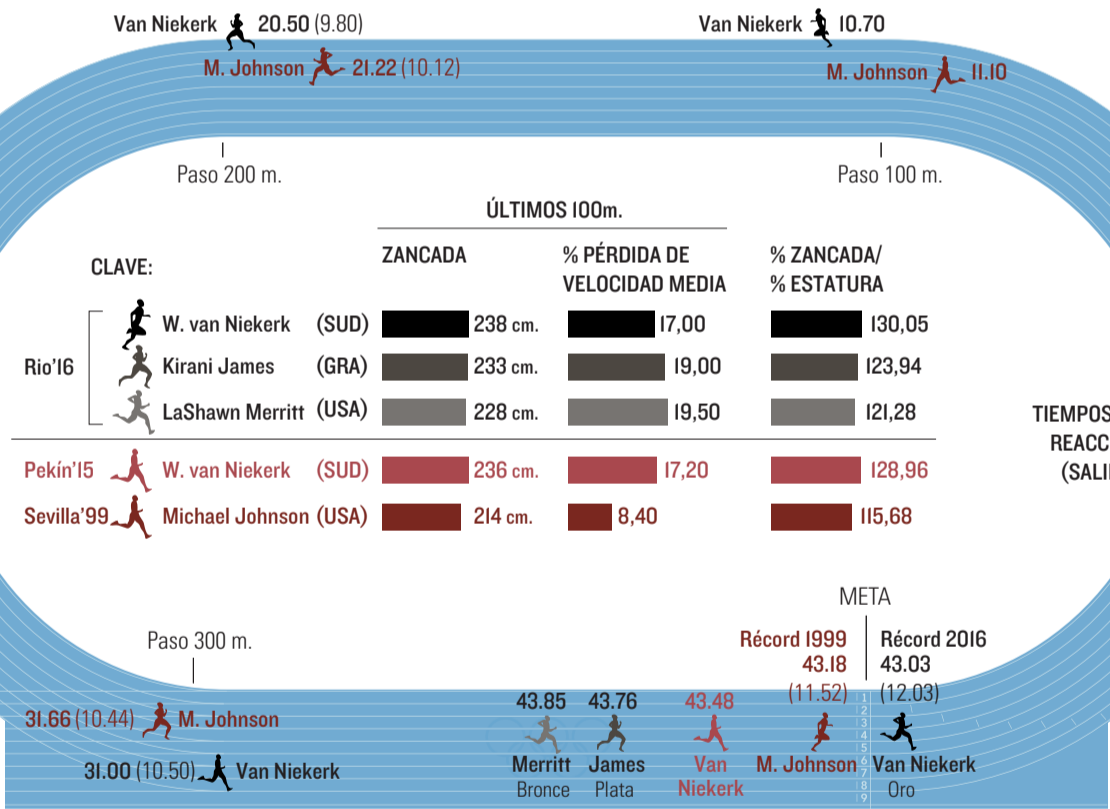
rio que Johnson, fueron incapaces de mejorar al vencedor en el último 100, como si habría hecho Johnson en un suelo imaginario en el tiempo. El resultado fue la diferencia final, aunque el podio estuviera por debajo de los 44 segundos, un nivel excelente. Es curioso que el sudafricano no hubiera bajado de esa barrera este año hasta llegar a Río.

El resultado de la semifinal y la posición en la calle ocho no le atemorizaron, en absoluto. La fe con la que partió de los tacos no obedece, en este caso, a parámetros numéricos, pero sí a los que tienen que ver con la competitividad. El paso por el rugby puede haberle fortalecido en ese sentido. Le sucedió a ya a otro atleta nacido, como el nuevo plusmarquista, en Ciudad del Cabo. Se trata de Marcello Fiasconaro, a cuyo padre trasladaron tras la II Guerra Mundial como prisionero de guerra. El italo-sudafricano, entrenado por el fallecido Carlo Vittori, ex preparador de Pietro Mennea, procedía del rugby. Fue especialista de 400 y 800, distancia de la que detentó el récord del mundo en los años 70.

Los padres de Van Niekerk, dedicados al atletismo, incluso su futuro padastro, también padecieron, pero a causa del apartheid. Decidieron trasladarse de Ciudad del Cabo a Bloemfontaine, la ciudad de una leyenda blanca del atletismo de su país, Zola Budd, cuya carrera fue un tormento.

Por tradición familiar, Van Niekerk empezó por la altura y llegó a tener el récord familiar (2,06), pero pronto fue orientado a la pista. El siguiente problema fueron las lesiones, en concreto de isquiotibiales, razón por la que su entrenadora, Ana Sophia Botha, de 75 años, decidió que debía realizar series más largas, complementadas con pesas y ejercicios de core, con los que se fortalecen los abdominales profundos. Con una zancada que recuerda a la de atletas muy significativos en ese aspecto, como Alberto Juantorena, Van Niekerk lleva el talón alto, recoge rápido la pierna y lo mete hasta el glúteo. Ese tipo de zancada hace sufrir a los isquiotibiales como a ningún otro músculo. En Río, resistieron hasta el récord.

● VAN NIEKERK 2016 VS. MICHAEL JOHNSON 1999



FUENTE: IAAF y Universidad de La Coruña

E. Amade / EL MUNDO

## Su entrenadora es bisabuela

Wayde van Niekerk conoció a Ana Botha, su entrenadora, en 2012, cuando su carrera corría peligro por unos isquiotibiales demasiado frágiles. Hijo de una velocista, Odessa, y de un saltador, Wayne, el joven había escogido la especialidad de la madre y ya era campeón nacional de 200, pero su evolución parecía estancada entre roturas. «Pensé en dejarlo», admitía el atleta, que, en lugar de abandonar, empezó a compaginar con los estudios. Se apuntó a Marketing en la Universidad Free



Botha, ayer, en Río. ANNA PITTINI

State de Bloemfontaine y, aunque, de inicio, pensó que vivía una pausa, luego descubrió el impulso.

En cuanto pisó el tartán del centro, la responsable del lugar desde 1985, «la señora Botha» le presentó un plan de evolución y él, quizá sin más remedio, lo aceptó. Que la preparadora tuviera 71 años [ahora tiene 75], que ya fuera bisabuela y que dirigiera con sólo una libreta no le importó: admitió unas duras sesiones para fortalecer su musculatura y, con más problemas, el salto a los 400 metros. «El [ácido] lactato mata», tuiteó en aquellos tiempos Van Niekerk, agotado, obligado a múltiples series de 800 y 1.000 metros, pero pronto llegaron los resultados.