

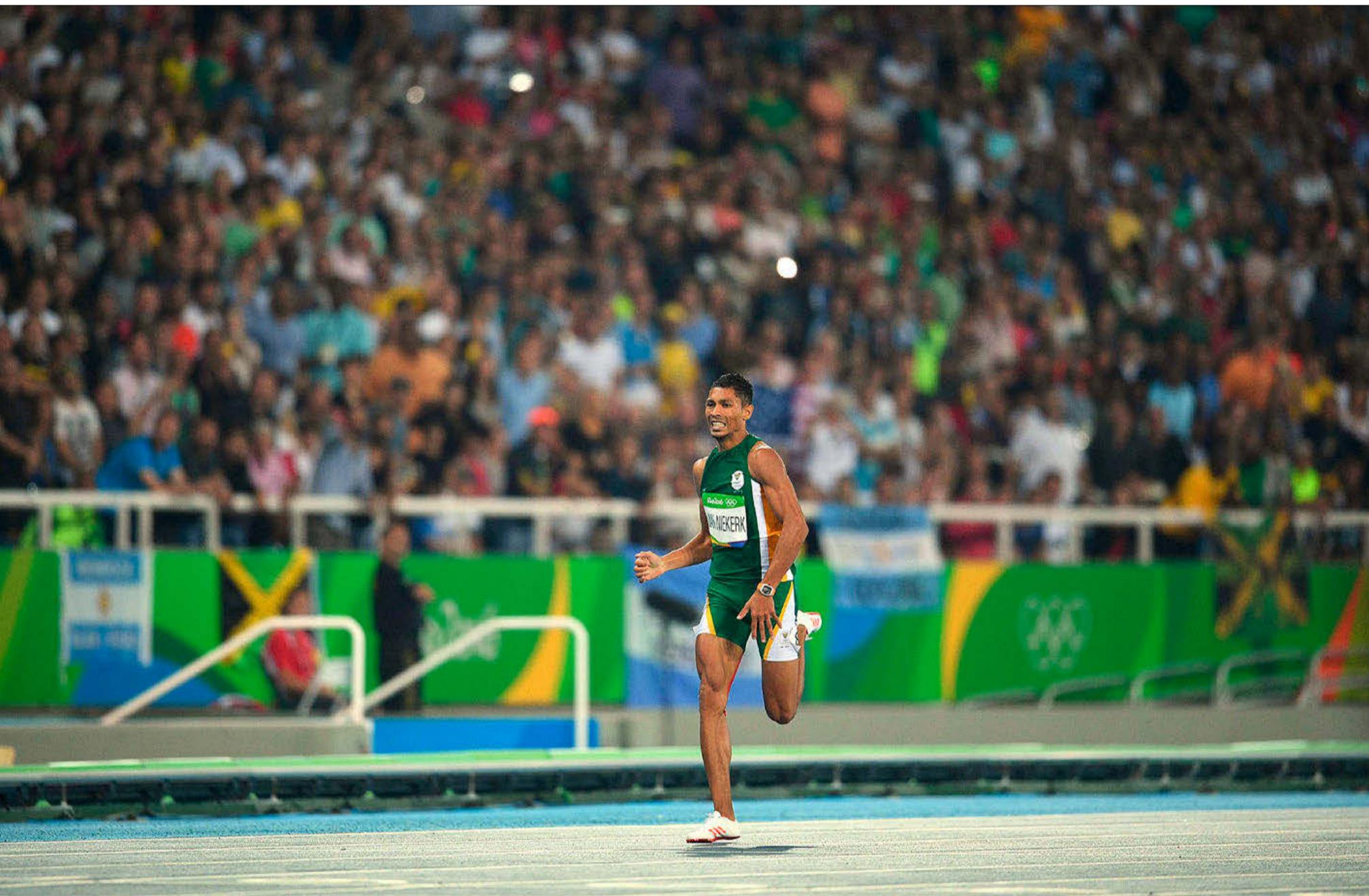


EL POSADO: Si su carrera fue vertiginosa, también la de los cinco fotógrafos que, una vez

R I O ' 1 6

había acabado la celebración, le inmortalizaron con ya el histórico tiempo. Antes de los flashes, Van Niekerk reclamó una espera para poder mostrar bien sus zapatillas.

MARTES 16 DE AGOSTO DE 2016 EL MUNDO. 2



El sudafricano Wayde van Niekerk, en la recta final de los 400 metros en la que batió el record del mundo, ayer, en Río de Janeiro. JOHANNES EISELE / AFP

EL SEXTO ARO

CARLOS TORO

El umbral de lo imposible

ese a las apariencias, el atletismo no es la natación. En los Juegos Olímpicos y en cualquier otra gran competición el récord supone la excepción y no (casi) la costumbre. Una excepción, por añadidura, generalmente inopinada frente a los, a menudo, anunciados récords natatorios. Topes que, por si fuera poco, se batían con harta frecuencia en las series clasificatorias.

Han resultado soberbios los tres récords mundiales que, tras la cuarta jornada de competición del atletismo, nos han deparado los Juegos. En los 10.000 metros, el de la etíope **Almaz Ayana** (29:17.45) puede sorprender menos a causa de que, después de todo, se trata de una prueba relativamente reciente en el programa olímpico femenino (a partir de 1988). Esa particularidad y la irrupción en masa y en reno-

vación permanente de las formidables fondistas africanas permiten un notable margen de mejora. Algo parecido, sin africanas pero con crecientes incorporaciones de forzudas europeas, podemos aplicar al logrado por la polaca **Anita Włodarczyk** (82,29 metros) en el lanzamiento de martillo, disciplina olímpica para las mujeres desde el año 2000.

La plusmarca de los 400 metros masculinos, una prueba con 120 años de historia olímpica y, desde los albores del atletismo, de prestigiosa implantación mundial, parecía destinada a durar unos cuantos años todavía. Los 43.18 de **Michael Johnson** conseguidos en el Mundial de Sevilla, en 1999, carecían de acoso cercano y reciente. Los mejores registros en lo que va de siglo correspondieron, la pasada temporada, al sudafricano **Wayde van Niekerk** (43.48) y al estadounidense **LaShawn Merritt** (43.65).

Los 43.03 de Van Niekerk, casi en la misma quimérica frontera de los 43.00, causan un impacto brutal. En dos años, Van Niekerk, de 24, ha pasado de, prácticamente, el anonimato a la celebridad. Ganó el Mundial de Pekín 2015 con esos 43.48 y ahora es campeón olímpico y plusmarquista mundial. Pocas veces asistimos a un ascenso tan vertiginoso en, de nuevo, el umbral de lo imposible.

EL ESPECIALISTA

RAFAEL MARTÍN-ACERO

Un atleta sin miedo a la fatiga

Los récords de 400 metros de **Michael Johnson** (43.18) y de **Wayde van Niekerk** (43.03) se han conseguido de manera muy diferente. El estadounidense, que ya tenía el récord de 200, realizó tiempos conservadores al paso por la mitad de la prueba y por el 300. El sudafricano arriesgó, pasando en menos tiempo por el 300 que cuando, en 2015, fue campeón mundial y, sin embargo, mantuvo en la recta final una amplitud de la zancada mayor que sus adversarios.

Los 400 son una de las pruebas más exigentes fisiológica y psicológicamente. Esto se debe a la duración del esfuerzo, unos 45 segundos para los hombres, a una velocidad media superior a 8,5 m/s, y unos 50 segundos para las mujeres, a más de 7,7 m/s. El esfuerzo en estas condiciones solicita al máximo la pro-

ducción de energía, aportada sobre todo por vía anaeróbica. Estas duras circunstancias hacen que las estrategias que más vienen utilizando los atletas de élite hayan tendido a controlar mucho la velocidad a la que han de pasar por los 200 y 300 metros, gestionando así el gasto de energía y los efectos negativos de la fatiga, que ahora sabemos tiene gran dependencia del sistema nervioso central y de aspectos mentales. Van Niekerk ha mostrado una extraordinaria falta de temor a la fatiga.

El paso por la mitad de la prueba para el récord de Van Niekerk fue aproximadamente al 95% de su récord de 200 metros, sin embargo, el parcial de Michael Johnson para su récord fue del 90%. Por tanto, el máximo rendimiento en 400 ha sido obtenido con estrategias muy diferentes. Y, curiosamente, Michael Johnson, que era un corredor más rápido, fue el que buscó el mayor equilibrio entre las dos mitades de los 400. Esto nos hace pensar que Van Niekerk debe de haber mejorado en los 200, que no ha practicado esta temporada. Será un aliciente verle también competir ahí.

Rafael Martín-Acero, doctor en Educación Física y profesor titular en la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de La Coruña, fue responsable español de velocidad y relevos.