

ATLETISMO *Campeonatos del Mundo de Helsinki*

Lecciones desde Osuna

Reina y Barrios pasan a semifinales de 800; Olmedo, herido, abandona

CARLOS ARRIBAS, Helsinki
Por amor, Manolo Olmedo dejó Sevilla y se fue a vivir, a entrenar, a crecer, a Valladolid, qué frío. Por dolor, Manolo Olmedo, joven esperanza del 800 español, otro de la escuela andaluza que llegaba como nunca tras un año de entrenamientos en las nieblas de Pucela, abandonó mediada su serie de los 800 metros, sangre corriendo muslo abajo, el recuerdo de los clavos afilados de David Krummenacker profundamente marcado.

Antonio Manuel Reina, *Quillo* para el mundo atlético mundial, es de Osuna y no se iría de Sevilla ni jarto grifa. "A Reina no hay

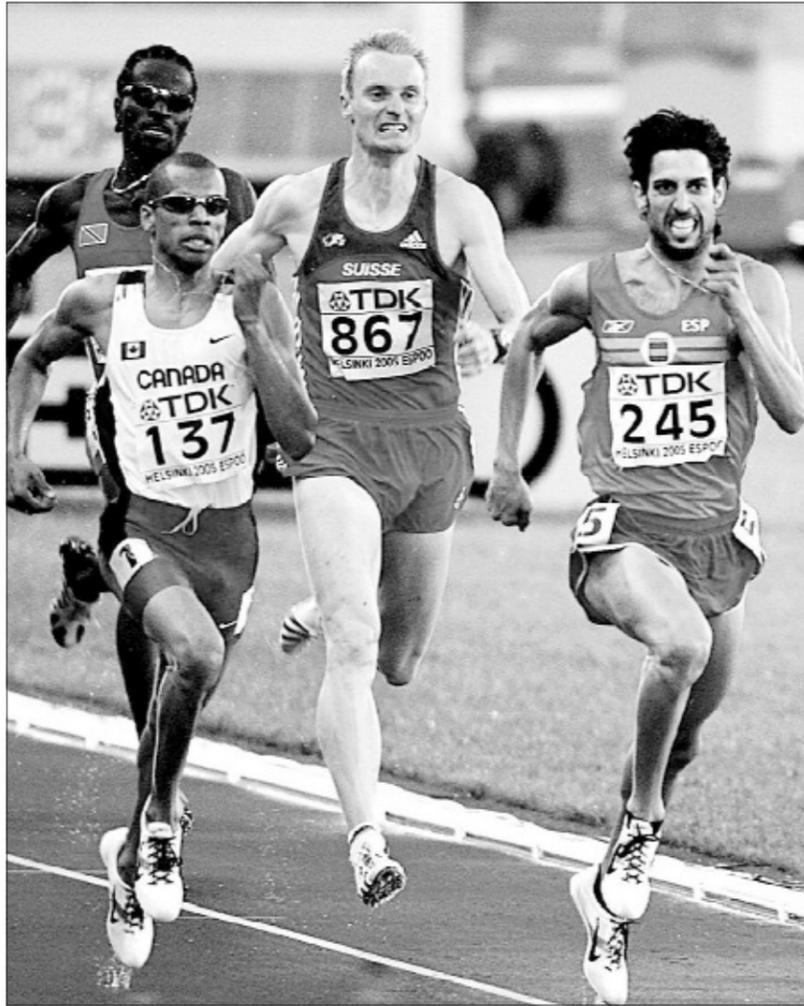
"A Reina no hay quien lo cambie y que nadie lo intente", dice Manolo Alcaide, su entrenador

quien lo cambie", dice su entrenador, Manolo Alcaide. "Y que nadie lo intente. No tiene sentido. Para Reina hay otras cosas en la vida aparte del atletismo, o el amor, y hace bien".

Reina, que ya tiene 24 años, que aún tiene 24 años, prefiere comer patatas fritas de bolsa o hamburguesas que seguir una dieta científica, prefiere las buenas sensaciones a las agendas rígidas, pre-

fiere unas risas a la seriedad monacal de otros atletas. "Y si uno disfruta de la vida es mejor atleta", añade Alcaide. "No sé qué sería de Reina si fuera un científico, no sé". Con Alcaide, poco a poco, sin tirones, sin bruscos acelerones, ha ido haciendo su cuerpo a la prueba de los 800, la última prueba de velocidad, el 400 alargado que exige el metabolismo anaeróbico más perfeccionado, el mejor control de los depósitos de glucógeno, la fuerza flexible que no es sólo la fuerza bruta que dan las pesas sin más, la resistencia aeróbica que permita llegar al toque de la campana fresco, como si se partiera de cero. "Y este año nos hemos permitido ir un paso más adelante en su modelado", dice Alcaide. "Este año su cuerpo es más maduro y ha podido hacer más trabajo de fuerza. Y aunque parezca paradójico ha perdido volumen y peso, pero ha ganado en fuerza flexible, que es la que permite la velocidad. Y también hemos trabajado mucho el 400, donde puede bajar de 46s, o de 35s en los 300. Y ahí está la clave del 800 actual".

Pero para contradecir a Alcaide, aunque sólo sea por animar la velada un poco, el 800 actual es bastante más. Es un mundo variado donde conviven el 1,92 metros de Eugenio Barrios, el gigante de Alcázar de San Juan (Ciudad Real), que se clasificó por tiempos, llegada crispada, agónica, en



Reina enfila la recta final por delante del canadiense Reed y el suizo Bucher. / REUTERS

la última serie, y el apenas 1,60 metros de Belal Mansoor Ali, el joven de Bahrein, de sólo 16 años, que ganó hace un mes el Mundial juvenil de 1.500 y que también ganó la serie de Barrios. Un mundo el del 800 en el que Rachid Ramzi, el marroquí de Bahrein que había ganado menos de 24 horas de salir ayer a exhibirse en su serie la final de 1.500, quiere construir una casa insólita, pues nadie antes en un

Mundial ha doblado victoriosamente 800 y 1.500; un mundo en el que ha florecido el talento anárquico del campeón olímpico Yuri Borzakovski, o en el que ha crecido la barba fundamentalista de Djibir Said-Guerni, campeón mundial en París; un mundo que ha permitido que el hijo de Billy Koncellah, el keniano doble campeón mundial en 1987 y 1991 se llame Yusef Saad Kamel, corra

con la camiseta de Bahrein y sea el gran favorito para la final. Un mundo en el que el Quillo Reina se siente ya tan a gusto que ayer se permitió sentar cátedra, dictar algunas lecciones desde la curva.

Al toque de campana, Reina, que no quería sorpresas, que se sentía lo suficientemente fuerte e inspirado como para forzar su destino, que se sentía lo suficientemente pesado de piernas por el frío como para necesitar soltarlas, se puso por delante, por fuera de la calle uno, en paralelo con Sheridan Kirk, que ocupaba la cuerda. Y desde allí, en plan pantalla, hizo los 400 segundos metros que dicen los libros que hay que hacer en una serie para clasificarse no sin sufrir, que en los 800 siempre se sufre, sino haciendo sufrir a los demás. Todo el que quisiera pasar por delante debería adelantar por fuera, hacer un sobreesfuerzo, abrirse para no rozarse con Reina, con un físico que impone.

Allí siguió también en la última curva, en la que aceleraba ligeramente siempre que veía por el retrovisor que alguien quería pasarse por fuera, y le dejaba sin aliento. Y allí siguió en la última recta, con el viento de cara, la melena suelta hacia atrás, la musculatura menos crispada que otros años, más suelta, más flexible. Más libre. Ganó su serie. Se ganó el respeto de sus rivales.

Cuerda para rato en el club de los 5

XAVIER AGUADO JÓDAR

No todos los pertiguistas rápidos están en la élite, pero en la élite todos son rápidos. Ésta es sólo una carta de presentación en una prueba técnicamente compleja. Los cálculos permiten conocer dónde estará el límite de altura que el atleta será capaz de franquear, conociendo la velocidad con la que llega a la batida. Sergey Bubka, actual plusmarquista mundial, se desplazaba en los últimos pasos de la carrera a la no despreciable velocidad media de 36 km/hora (con la pértiga en sus manos). Para entrar en el club de los 5 metros esta velocidad es muy cercana a 29 km/h. Por debajo de ella no se puede ser socio y por encima se tiene garantizado que la velocidad no será motivo de rechazo; pero nada más. Yelena Isinbayeva entró en el club a finales del mes pasado. Para los buenos atletas la velocidad supondrá casi el 70% de la altura franqueada.

En el instante de iniciar el despegue, ser alto será una ayuda más, pues el centro de gravedad del atleta partirá de más arriba (además de otras consideraciones sobre la posición del saltador y la pértiga en ese instante). Durante el vuelo, en contacto con la pértiga se cubrirá la mayor parte de la altura que se vence en el salto (más de 3,5

metros en un salto de 5). Una vez liberada la pértiga, el atleta sigue ascendiendo algo más (puede elevarse aun en torno a 0,3 metros), sin el artificio propulsor. Si sumamos las alturas descritas el resultado será muy parecido a la altura del listón que se ha franqueado. Si en cambio fuera menor, no implicará necesariamente su derribo. Es debido a que todo el cuerpo puede librar limpiamente por

Para los buenos atletas la velocidad supondrá casi el 70% de la altura franqueada

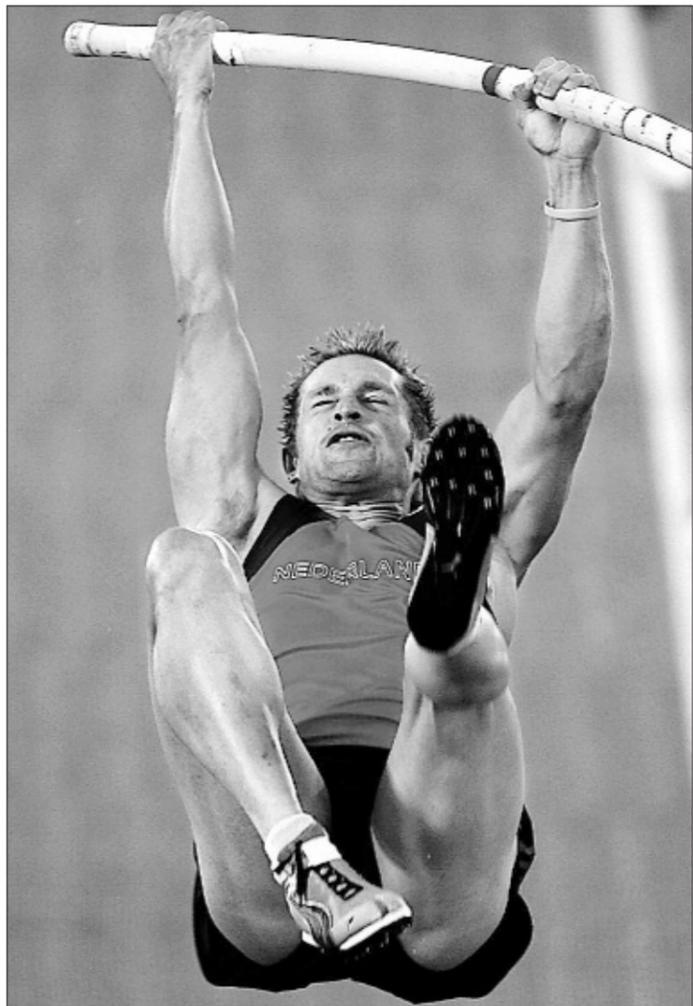
arriba y el centro de gravedad pasar por debajo del listón, gracias a la posición de flexión ventral que adopta el atleta. Finalmente sólo resta que la gravedad cumpla su trabajo en la fase de caída.

Los estudios biomecánicos del salto con pértiga en competiciones de primer nivel mundial tienen como referencia los Juegos Olímpicos de Barcelona en el 92. En ellas un equipo del Centre d'Alt Rendiment de San Cugat realizó análisis cinemáticos con cámaras, dentro de un

proyecto subvencionado por la Comisión Médica del COI. Desde entonces se han hecho varios estudios en competiciones de primer nivel. En los campeonatos de Helsinki se está llevando a cabo un ambicioso proyecto, que coordinan el finlandés Komi y el alemán Brüggemann. En éste, se analizan mediante sofisticada tecnología, además del salto de pértiga, otras pruebas, como carreras de velocidad y medio fondo, salto de longitud y altura, y lanzamiento de jabalina. Los análisis cubren tanto los concursos masculinos como femeninos, en las semifinales y finales. La IAAF, que promueve este proyecto, espera que tenga repercusiones en la mejora de la técnica y consecuentemente en los records futuros.

Mientras llega el momento, en el club de los 5 se encuentra sola Isinbayeva. Muchos entrenadores creen que la carrera de los pertiguistas es larga y sólo consiguen sus mejores marcas después de muchos años de práctica. Isinbayeva solo tiene 23 años. Por ello que cabe esperar cuerda para rato en el club.

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



UN HOLANDÉS VOLADOR. El holandés Rens Blom ganó ayer la final del salto con pértiga con una marca de 5,80 metros. La plata fue para el estadounidense Walker y el bronce para el ruso Gerasimov.