

## Atletismo Campeonatos de Europa en pista cubierta



Manolo Martínez charla con el secretario de Estado para el Deporte, Jaime Lissavetzky, en el aeropuerto de Barajas antes de viajar a Birmingham. / EFE

# Un paso atrás, dos adelante

El cambio de técnica de Manolo Martínez privará a España de su primera opción de medalla

CARLOS ARRIBAS, **Birmingham**  
El atletismo en pista cubierta es una modalidad a menudo desdeñada por las grandes figuras (pero en los últimos 40 años, los que tienen de historia las competiciones bajo techo, éstas han dejado su huella alguna vez) que sirve para rellenar seis semanas de invierno, para que los jóvenes empiecen a dejarse ver, para que los consagrados comprueben que el trabajo invernal ha sido positivo, para avivar algunos duelos morbosos y para que el atletismo español comience los años con un baño de medallas, una dinámica de éxito que genera ruido, presencia mediática y confianza de cara a lo que de verdad importa, los campeonatos al aire libre.

Aunque ahora las fluctuacio-

nes en la voluntad de Marta Domínguez y su afirmación por encima de todas las dudas, gracias a fortalecedoras entrevistas con el presidente de la federación, José María Odriozola, amenaza con convertirse en uno de los grandes temas clásicos de la selección española, el verdadero gran clásico de las competiciones en pista cubierta ha sido en el siglo XXI, sin lugar a dudas, las imperiales actuaciones del lanzador de peso Manolo Martínez, acostumbrado a abrir la cuenta de medallas. Y ello por dos razones: porque la competición de peso siempre se coloca en la jornada inaugural y, obviamente, porque Martínez casi nunca ha fallado en su desempeño medallístico: entre 2000 y 2005, el atleta leonés ha conseguido cinco

medallas en pista cubierta, un oro y un bronce mundiales, y un oro, una plata y un bronce europeos.

Esta rutina brillante, sin embargo, se romperá con casi toda probabilidad hoy en la jornada inaugural de los 29º Campeonatos de Europa en pista cubierta que se celebran hasta el domingo en la lluviosa, desapacible y fría (quién habló de cambio climático) Birmingham (Reino Unido). La primera medalla para España no llegará desde la bola de peso de Martínez, sino, probablemente, desde los 60 metros vallas de Jackson Quiñónez, que debuta como español.

En el mismo escenario en el que en 2003 se proclamó campeón mundial con un lanzamiento de 21,26 metros, Martínez no llegará seguramente ni a los 20 metros,

con lo que aspirará, como mucho, a clasificarse para la final. Lo cual no constituirá, de ninguna manera y aunque lance dos metros menos que hace cuatro años, un fracaso, sino, en todo caso, un éxito: pocos deportistas hay que a los 32 años decidan aplicarse la máxima leninista de dar un paso atrás en su carrera para lograr dar dos pasos adelante, de retroceder para tomar impulso, que es lo que ha decidido el gigante leonés adoptando una nueva técnica de lanzamiento: del estilo en línea, el que ha estado cultivando en los últimos años, con el que ha conseguido una marca (récord de España) de 21,47 metros y un hueco entre los mejores del mundo, se ha pasado al estilo de giro, similar al movimiento de los discóbolos, estilo en el que es

un perfecto novato y con el que ha conseguido, hasta ahora, un lanzamiento máximo de 19,28 metros.

Desde hace tres años, aquejado de enfermedades, lesiones, pérdida de peso y de volumen, Martínez no ha llegado a lanzar 21 metros, lo que, de alguna manera podría indicar un declive y una desmoralización. Por eso, a finales de la temporada pasada, Martínez y su entrenador de toda la vida, el sabio Carlos Burón, se sentaron a analizar la situación y decidieron hacer por fin realidad una idea que les rondaba desde hacía años, dar el salto al estilo giratorio. "Cuando se lo planteé, vi en sus ojos la ilusión", dice Burón. "Vi más motivación, lo que ya es un dato; y que encima se lo planteó hablando de objetivos a dos o cuatro años vista, es también importante".

"No, no es una decisión tomada a la ligera o tras un calentón, sino algo meditado y con visión de futuro. Con el antiguo estilo nunca iba a poder mejorar mis marcas", explica Martínez. "Ningún lanzador lineal ha pasado de 22 metros; el que más está en 21,70, y pasar de 21,47 para mí sería imposible".

**"Con el antiguo estilo nunca iba a poder mejorar mis marcas", explica el atleta leonés**

El estilo de rotación es similar al de lanzamiento de disco y muchos de los que lo utilizan simultanean ambos lanzamientos, pero ello no significa que hayan mamado primero el disco, entre otras cosas porque no dan la talla: los discóbolos son generalmente mucho más grandes. "Por regla general, los que lanzan en rotación, un estilo que come más espacio, son más pequeños que los de línea [Martínez mide 1,85 metros y pesa unos 130 kilos], que con mucha facilidad se saldrían del círculo dando estos pasos", dice Burón. "Con la rotación hay que ser más hábil, tener más sentido del equilibrio, unos factores innatos. Manolo tiene unas sensaciones diferentes porque la forma de conseguir ahora la velocidad es diferente, entran en juego otras masas musculares, una percepción espacial diferente. Por eso, el paso al nuevo estilo aún no es definitivo. Después de Birmingham volveremos a sentarnos y a valorar, porque el riesgo tiene que estar acompañado de resultados dignos. Si no, no vale la pena".

## Rota Manolo

XAVIER AGUADO JÓDAR

final del lanzamiento. Se denomina posición de fuerza y representa el instante en el que el lanzador se apoya por fin encima de la base de sustentación, con ambos pies, sobre la que lanzará. Diferentes estudios han medido que al llegar a la posición de fuerza la velocidad que tiene el peso es muy similar si se emplea la técnica de deslizamiento lineal o se emplea la de rotación.

Entonces ¿por qué la mayoría de atletas de nivel internacional lanzan actualmente en rotación? Según algunos investigadores, a que con la técnica de rotación es más fácil conseguir grandes torsiones entre la cintura pélvica (eje entre las dos caderas) y la escapular (eje entre los dos hombros) al llegar a la posición de fuerza, que puede pasar de 70°. Martínez, con la técnica de deslizamiento lineal, ya pasaba frecuente-

mente de esos 70°, algo nada habitual en el resto de lanzadores en lineal. En el lanzamiento no sólo interviene la musculatura de la extremidad superior sino que participan secuencialmente, primero músculos más fuertes y lentos, y finalmente músculos veloces y rápidos. Que la cintura pélvica y escapular lleguen más retorcidas a la posición de fuerza tendrá un efecto similar a tensar más un resorte en una lanzadera.

A menudo en la vida los retos más difíciles se los marca uno mismo, aunque apoyando a Manolo Martínez siempre esté Carlos Burón, su entrenador de toda la vida. Manolo, con sus 32 años, es un novato lanzador en la rotación, aunque eso sí, con un palmarés envidiable a sus espaldas, conseguido en los 20 años que lleva tirando en lineal. Cambiar un traje (técnica de

lanzar), exactamente a medida, que ha perfeccionado y llevado puesto tanto tiempo, no es tarea fácil. Su reto podría ser para mantener un estado de motivación elevado y optimizar sus características de estatura, envergadura y menor masa que hace unos años. El reto es de elevado nivel, sólo al alcance de muy pocos atletas. Manolo comentaba que en su primera competición internacional tirando en rotación, el 27 de enero en Groningen (17,76 m), se había estrellado. Pero en el reciente nacional de pista cubierta de Sevilla el lanzamiento con el que ganó (19,21) y sus 19,28 de Zaragoza dejan claro que el reto está a su alcance. Eso sí, habrá que acostumbrarse a los efectos secundarios de la rotación: al liberar el peso con la nueva técnica la zona de caídas, antes enorme, ahora le parece tan estrecha como una vía de tren. De los de vía estrecha, dice el leonés.

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