

GEBRSELASSIE

SOLO HA PERDIDO UNA CARRERA DESDE 1993 Y SUS RECORDS DE 5.000 Y 10.000 METROS SON SUPERHUMANOS... EXCEPTO PARA EL HIJO DE POBRES GRANJEROS ETIOPIES. SIEMPRE RIE, PERO PARA SUS RIVALES, ESA ES LA SONRISA DEL DIABLO

EL DEMONIO INVENCIBLE DE LA ETERNA SONRISA

ALEJANDRO DELMAS

En amhárico, el idioma abisinio, Haile significa «servidor». En el lenguaje del gran fondo mundial, Haile Gebrselassie es el demonio.

En las terribles colinas de Labebet y Eritoto, que dominan Addis Abeba a más de 2.000 metros de altura, Gebrselassie es *El Pequeño Negus*, el pequeño rey, el sucesor de aquellos emperadores etíopes extinguidos con Haile Selassie. «Si le dieran a Gebrselassie una bicicleta y le enseñaran a correr, ganaría el Tour de Francia», dice el técnico español Manuel Pascua. «Déle las gracias a ese hombre, de mi parte, pero la verdad es que soy un corredor al que cada día le cuesta más ganar», sentencia Gebrselassie minutos antes de irse a posar para una fotografía con lo que parece ser una tribu etíope entera. «Olvídense de la sonrisa de Hai-

final del Mundial de 1993; sólo Daniel Komen pudo batirle en el 5.000 de la Weltklasse de Zürich, en 1996. El hombrecillo de Arssi llegó a Suiza con los pies degollados por las ampollas que le martirizaron en los Juegos de Atlanta.

Modestia. Nunca más ha perdido. Este invierno ha estado lesionado en el tendón, dos meses: «Se que alguna vez ha de ocurrir. Me puede ganar Sammy Kipkeker. O Tergat. Pero, por ahora, el que manda soy yo. Aquí estoy, para quien me busque. Por ahora, yo soy mi principal enemigo». Y ríe como siempre el extraño hombrecillo, curtido como un bracerito del campo andaluz. Gebrselassie se maneja con sudaderas casi raídas —el multiminillarato, dueño de hoteles...—, reclinada a los periodistas si no tienen más preguntas. En fin, se hace foto-

SU TÉCNICA

Utiliza una técnica propia de un velocista. Apoyos sobre la punta de los pies.



le. Eso no dice quién es este hombre: alguien que se entrena más que nadie —25 kilómetros diarios de toboganes, mínimo—, que es un competidor terrible y que sale a matar a todos; advierte Paul Tergat, el *figurón* keniano cuya existencia deportiva se ha visto sojuzgada por *El Pequeño Negus*.

«Vean: ahora, tras Sydney, Haile se pasará al maratón, porque con nosotros ya se aburre en cinco y 10 kilómetros. Y yo le digo que, para mí, mi mayor motivación es pensar que puedo ganarle». Las palabras de Tergat rezuman desprecio. Y desastro...

Gebrselassie se entrena en la altitud de Addis Abeba en compañía de una escuadra de amigos y parientes, encabezados por Fita Bayissa y Assefa Mezgebu.

Como en *Forrest Gump*, cuatridas de desheredados siguen la estela de alguno de los *Mercedes-Benz 180* del campeón... hasta que los cerrros escarpados y la desnutrición funden el oxígeno de los pandilleros. «Doy dinero a mucha gente, pero no puedo ayudarlos a todos», selamenta Gábre. Y ahí, en las alturas, entre eucaliptos y aire fresco, comienza el reino de la fatiga y de Haile Gebrselassie: «Seryador de Dios». De Jesús, el icono de los cristianos ortodoxos.

Gebrselassie no pierde una carrera de 10.000 metros desde la

grañas con los que le veneran. No para. Ha filmado una película sobre su vida: «Endurance».

Creció en Arssi —a 3.000 metros de altura—, donde hacia 12 kilómetros diarios con cántaros para abastecer de agua a su familia —10 hermanos, padres granjeros... después de regresar de la escuela: 20 kilómetros con los libros bajo los brazos... poliomielíticos.

La polio le ha legado cierta disfunción en el codo izquierdo. Registra 46 pulsaciones por minuto en un *cuertopodómico* de 164 centímetros y 55 kilogramos. Y corre como un velocista. Así ha marcado 3.31,76 en 1.500. Tiene 2 horas y 48 minutos en maratón... en la altitud de Addis Abeba. Y así ha dinamitado el gran fondo mundial. Ha pasado por entrenadores estrambóticos —él dice «doctores»: Zrehun, Kostre y ahora, Doc Woldemskel: vaya usted a saber—, ha puesto de rodillas a algunos de las mejores generaciones de Kenia. Y, ¿en los 10.000 metros de Sydney...?

«Gané o pierda, aprenderé». Y se marcha, riendo, perseguido por la mirrada rencorosa de Tergat. Nadie podría seguirle de otro modo.

5.000: 12:39,36. Helsinki, 13-06-1998 (récord del mundo).

10.000: 26:22,75. Hengelo, 01-06-1998 (récord del mundo).



Haile Gebrselassie encabeza un grupo de atletas, en una carrera del Mundial de pista de Maebashi. / KOJI KASAHARA/AP

APUNTE TÉCNICO

Un ligero saltamontes

RAFAEL MARTÍN

El mejor corredor de resistencia de todos los tiempos expresa una técnica propia de un velocista. Es eficaz para alcanzar sus objetivos y responde a los cánones más exigentes de la biomecánica de la carrera circular. Se comporta en la pista como un verdadero saltamontes, no sólo por su camiseta verde, sino por la ligereza que demuestra. La sensación que se recibe al ver correr a Gebrselassie es de un desplazamiento realizado a saltitos rítmicos y cíclicos. Es de destacar la facilidad y continuidad de los ciclos de sus pasos, que producen un mantenido y persistente ritmo de los mismos. También la óptima relación de potencia muscular con respecto a su modesto peso corporal, por la rigidez muscular que, en el contacto con el suelo, no permite un tiempo de apoyo o largo, y si una mayor velocidad para impulsarse y recuperar el pie después de su rápido saltito, así

como la elasticidad muscular en el apoyo, al pasar de frenar a impulsar. Todo ello unido a su adaptación a la vida y el ejercicio en el aire enrarecido del altiplano, lleva a Gebrselassie a un altísimo perfeccionamiento fisiológico y biomecánico, que le permite correr a gran velocidad ahorrando energía, pues su técnica personal de carrera extrema el valor de la frecuencia del paso, ahorrando algunos centímetros en la amplitud de cada zancada, que son los que para los contrarios supondrían mayor fatiga en los momentos decisivos de las carreras de 5.000 y 10.000 metros. A una misma velocidad de carrera (desplazar siete metros en cada segundo) es mayor el gasto de energía si se tiene que aumentar la amplitud del paso.

RAFAEL MARTÍN es entrenador de velocidad y director del INEF de Galicia.