

# España y la técnica de 4x100 metros

Angel Cruz · 15 septiembre, 2010 | 13:20



*"No recuerdo haber visto a ningún relevo (del mundo) cambiar con una técnica tan depurada"*

Viene este post a propósito de una intervención de Dani'k sobre el relevo 4x100 metros. Los franceses, evidentemente, saben cambiar de maravilla, mientras que los estadounidenses están en el polo opuesto. Pero España también sabe hacerlo, aunque, por desgracia, nos falta la materia prima que tienen otros equipos, dicho esto con el mayor respeto a todos nuestros velocistas.

El ejemplo que se me viene a la memoria está en los Mundiales de Atenas 1997. España consiguió la mejor clasificación de su historia en el relevo corto, con el séptimo puesto y el segundo de Europa. Venció Canadá con 37.86, seguida de Nigeria (38.07) y Gran Bretaña (38.14) y el relevo español hizo 38.72. En semifinales había batido el récord español con 38.60. Una plusmarca que sigue vigente, trece años después. Estados Unidos hizo una de sus pifias y fue descalificado en series con un equipo espléndido formado por Brian Lewis, Tim Montgomery, Dennis Mitchell y Maurice Greene, que había sido campeón individual.

Yo estaba sentado en la grada del estadio ateniense, al lado de Gerardo Cebrián, amigo y jefe de Prensa de la Federación Española, y llamé de inmediato a Valentín Rocandio, entonces responsable nacional de velocidad para darle la enhorabuena por lo que el equipo había hecho. No recuerdo haber visto a ningún relevo (del mundo) cambiar con una técnica tan depurada. El cuarteto lo formaban, por este orden, Frutos Feo (10.22), Venancio José (10.33), Jordi Mayoral (10.32) y Carlos Berlanga (10.36), con las marcas del año entre paréntesis. Sus cambios deberían estudiarse en las escuelas de entrenadores. Alargando extraordinariamente el intercambio del 'palo', casi hasta el límite de la zona, con una sincronización perfecta, dejando que el atleta que recibe haya ganado una velocidad fantástica, sin que el que la entrega la haya perdido en absoluto... Una obra maestra.

Pero no sólo se trata de entrenamiento y de inteligencia, sino de sangre fría y de saber colocar a los velocistas en su sitio correcto. Sangre fría: he corrido habitualmente relevos 4x100 antes de subir a los 400 metros, tuve el récord español junior, y puedo asegurar, en mi modestia, que la tensión que se sufre cuando eres uno de los atletas que recibe el testigo en una prueba importante es absolutamente tremenda. Hay que saber aguantar a que tu compañero alcance el lugar exacto que te sirve de referencia para arrancar, decidido tras mil y un ensayos en los entrenamientos. Las piernas te piden arrancar ya, estás rodeado de purasangres en estado febril y tienes los nervios de punta.

Y saber colocar. Rocandio situó a sus atletas en el puesto en el que debían estar. Por ejemplo, Frutos Feo, que era el de mejor marca, no corrió el último, sino el primero. ¿Razón? Que tenía una espléndida salida. Venancio José fue segundo porque lanzado era imparable, y el segundo hombre es el que más metros corre, porque en un 4x100 no todos corren 100 metros, aunque parezca absurdo decirlo...

En fin, que la técnica es imprescindible para tener un gran relevo. Cuando tienes buenos corredores, como Estados Unidos, pero no un equipo, estás abocado al récord mundial, unas veces, o al descalabro más absoluto.