

## MANUAL DE INSTRUCCIONES PARA SALTAR SOBRE EL SOL

*1999 fue un año mágico para el salto de longitud español, encarnado en un jovencísimo Yago Lamela, todo impulso y fuerza en el pasillo de salto, tímido y callado fuera de él. Un portento físico, el asturiano se convirtió rápidamente en el mejor saltador de longitud que ha dado nuestro atletismo. Una mañana del 7 de marzo de hace exactamente 15 años, en el mundial de pista cubierta celebrado en la localidad japonesa de Maebashi, Yago Lamela conseguía la medalla de plata con un salto de 8.56 que fue récord de Europa durante 10 años, sólo superado aquel día por el gran Iván Pedroso. Ese verano, en una maravillosa tarde en Sevilla, la situación se repitió, y el saltador nacido en Avilés hizo soñar a todo un país proclamándose de nuevo subcampeón del mundo con un vuelo de 8.40, después de unas emociones que aún siguen vivas en el foso de saltos del estadio de la Cartuja y en la mente de todos los aficionados al atletismo. A continuación, recordamos los que pasó durante aquel día en Maebashi, y desgranamos la geografía del impresionante saltador que fue Yago Lamela, para lo cual tenemos el privilegio de poder charlar largo y pausado con el propio Yago, con Ramón Cid, director técnico de la RFEA, y con Juan José Azpeitia, el entrenador que dirigió los pasos de Yago Lamela desde que tenía 14 años hasta que se fue primero a Madrid y luego a Valencia para continuar su carrera.*

La arena de la playa. Una línea trazada en el suelo, la carrera suficiente para coger la máxima velocidad posible y saltar sobre la arena para llegar lo más lejos posible. Una mezcla de velocidad, fuerza y vuelo, como un juego de niños. Seguramente el atletismo no es más que eso.

“Fue mi padre el que me descubrió – nos recuerda Yago Lamela entre risas -. Estábamos con otros niños en la playa de Xagó, que casualmente es Yago en asturiano, y a mi padre se le ocurrió hacer una raya en el suelo y ver quién saltaba más lejos. Desde ese momento se acabaron las carreras, los cross, y estuvo claro que mi camino debía de ir hacia el salto de longitud”.

Juan José Azpeitia, el entrenador de Yago desde que tenía 14 años, recuerda como era aquel niño que comenzó a entrenar con él: “era un chico muy fuerte, enormemente agresivo en sus acciones, quizás un poco tosco. Tenía una capacidad de aprendizaje inusitada, y una tremenda capacidad de incrementar la fuerza que nunca jamás he visto. ‘¿No nos estará robando la fuerza a los demás?’ recuerdo que me preguntaba mi hijo”, nos cuenta el entrenador que comenzó a dirigir sus pasos dentro de un grupo de saltadores en el que también se incluía un hijo, y que tanto sabe de ese atletismo tan artesanal que sustituye siempre la falta de medios con ilusión, sabiduría e imaginación, y dónde de vez en cuando tenemos la ocasión de ver surgir genios como Yago

Tras la insistencia de los padres de Yago, Juan José comenzó a entrenar a aquel chico que todos los días tenía que viajar desde Avilés a Oviedo, primero en coche con su padre, luego en autobús, convencido de su propio talento. Aquel chico que soñaba con Carl Lewis, con el Iván Pedroso al que pronto podría enfrentarse. Aquel chico que llegó a marcharse a estudiar a la catedral del salto de longitud en Estados Unidos, pero que finalmente regresó a su Asturias natural para irrumpir en la escena internacional atlética como el torbellino que siempre fue.

“Carl Lewis era algo más que mi ídolo – nos cuenta Yago Lamela -. Lo era todo para mí, y de hecho, como saltador de longitud lo sigue siendo. Mi habitación estaba llena de posters de él, y recuerdo que con quince o dieciséis años me regalaron su biografía, y no tardé ni tres días en leer el libro. Además siempre he sido muy estudioso de la técnica, siempre me ha encantado, y tanto Lewis como Powell han sido mucho más que unos referentes”.

Ramón Cid, director técnico de la Real Federación Española de Atletismo, nos habla apasionado de Yago Lamela. “Hay algunos atletas buenos, otros excelentes y algunos excepcionales. Yago se encuentra sin duda en este último grupo, un genio atléticamente hablando. Uno de esos genios que surgen en contadas ocasiones” nos dice el que ha sido responsable del sector de saltos de la RFEA desde 1989.

En busca de los distintos perfiles de saltadores de longitud, y resumiendo al máximo, el propio Ramón Cid nos traza dos tipologías. Por un lado los que se caracterizan por encima de todo por una grandísima punta de velocidad, tipo Carl Lewis, con un vuelo muy rasante y muy hacia delante. Por otro lado, los saltadores de longitud más puros, como Robert Emmiyan, Mike Powell, Pedroso o el propio Yago Lamela. Dentro de este apartado, como dice el director técnico de la RFEA, “se incluyen los saltadores más puros, los que tienen el auténtico instinto para la longitud. Son rápidos, por supuesto, porque la velocidad es una condición siempre necesaria aunque no suficiente, pero sobre todo destacan por una enorme facilidad para interpretar el salto, por una gran capacidad de bote y por poder estar volando mucho tiempo, como si transmitiesen cierta sensación de ingravidez”.

Ramón Cid nos define al propio Yago Lamela: “como buen saltador de longitud era muy rápido, no de los que destacan especialmente por su velocidad, pero tremendamente rápido. Sobre todo era un portento con una fuerza relativa descomunal, con una maravillosa tendencia natural para el salto. Uno de esos genios con un instinto muy puro, que además tenía detrás a un grandísimo entrenador como Juanjo (Azpeitia), con el que se produjo una coincidencia tanto en tiempo como en método que fue estupenda. Creo que su valor en pleno proceso de madurez debería de haber estado sobre los 8.70, pero la pena de las lesiones, como muchas veces ocurre con estos genios, nos impidieron terminar de verlo en plenitud”.

Aquel invierno de 1999, Yago Lamela ya hacía presagiar algo grande. En los test de fuerza realizados durante las navidades se había comprobado que estaba muy fuerte, y en las competiciones se le veía con una regularidad impresionante. “Estaba en el mejor momento de mi vida – nos dice Yago -. Cada año mejoraba mi marca, no veía límite, y ese invierno, compitiendo muy poco batí el record de España dos veces antes del mundial”.

A mediados de enero había llegado a los 8.20 en Madrid, un nuevo récord de España en pista cubierta que mejoraría un mes después, a mediados de febrero, en el Cagigal, con 8.22. Una semana después se impuso en el Campeonato de España de pista cubierta en Sevilla con 8.19, mostrando una regularidad y una calidad en los saltos excepcional, hasta el punto que los técnicos esperaban verle en cualquier momento en 8.40. “El tufillo que desprendía ese invierno era impresionante, pero aun así nos sorprendió. Fue maravilloso” como recuerda Ramón Cid.

Un día de principios del mes de marzo de hace ahora exactamente 15 años, en el interior del lejano Japón, en la ciudad de Maebashi, la capital de la prefectura de Gunma, Yago Lamela, 21 años, iniciaba su concurso en la final del campeonato del Mundo de pista cubierta. En España, a esas horas del amanecer en las que las ciudades aún duermen, los aficionados al atletismo ya estaban pegados a sus televisores.

En la soledad del salón, en esos momentos de intimidad y soledad tan necesarios en muchas ocasiones para disfrutar del atletismo, Ramón Cid y el entrenador de Yago, Juan José Azpeitia, vivían cada uno en su casa aquel emocionante momento. “No parábamos de llamarnos por teléfono” nos cuenta Ramón Cid, quién en la más estricta soledad gritaba y saltaba con cada vuelo de Yago. “Fue una competición muy intensa – continúa Ramón -. Esos momentos en que a pesar de la hora no puedes controlar las emociones, y gritas, saltas... Un momento de esos que necesitas compartir con alguien, y Juanjo y yo no parábamos de telefonarnos después de cada salto de Yago, emocionados con el nuevo paso hacia delante que daba en cada intento”.

El cubano Iván Pedroso, el gran favorito, abrió la competición con un poderosísimo salto de 8.46, delimitando desde el primer instante cual era la línea que el resto de atletas deberían de superar si querían ganarle. Yago Lamela comenzó el concurso con un buen salto de 8.10. Esperanzador, ilusionante. Presagiando lo que íbamos a contemplar aquel mágico amanecer.

Llegados a este punto, abramos un pequeño paréntesis. ¿Cómo era aquel joven saltador en ese instante de plenitud que supuso el año de 1999? Para ello, vamos a trazar una pequeña geografía a través de cuatro puntos cardinales que fueron su carta de presentación en aquel último año de los noventa, y que convirtieron a Yago Lamela en uno de los mejores saltadores de longitud de la historia: su constitución física y mental, su fuerza, la velocidad de impulso y los aspectos más destacados de su técnica.

### 1.- Constitución física y mental.

“Yago no paraba de sorprendernos – nos cuenta Juan José Azpeitia -. No tenía la típica estructura del saltador que podemos tener en la cabeza: longilíneo, alto, negro... incluso era algo más fornido de lo normal. Pero sabía saltar como nadie, y tenía una interpretación del salto maravillosa”.

Con un talento genético innato, Yago Lamela, al igual que sucedía con Iván Pedroso (1.76), llegó a la élite del salto de longitud con una altura inferior a los tres mejores saltadores de todos los tiempos. La altura del asturiano (1.78) era inferior a la de los grandes especialistas históricos de la disciplina, como Beamon (que medía 1.90) o Carl Lewis y Mike Powell (ambos 1.88); y en 1999 Yago pesaba 77 kilos, “más delgado que nunca”, como nos matiza su propio entrenador.

Si comparamos al español con Beamon, que medía 1.90 y 75 kg, es evidente que para el mismo peso y a igualdad de fuerzas, el asturiano siempre saltaría menos, al hacerlo desde una plataforma más baja proporcionalmente. Por otra parte, como matiza el director técnico de la RFEA, al no tener tanta estatura “podía aprovechar otras ventajas técnicas, como la mayor frecuencia de zancadas, es decir, la posibilidad de dar más pasos por segundo, lo cual es muy bueno en la longitud, así como el hecho de que a los más altos les cuesta más mover con rapidez las palancas u otros condicionante técnicos

en los que tampoco vamos a entrar, y siempre considerando que la fuerza proporcional de Yago era desmesurada”.

De acuerdo con los saltadores que se han ido sucediendo como record del mundo, su altura media la podríamos situar en torno a 1.80 y 1.90, alrededor de 1.80 sitúa Ramón Cid un buen referente, si bien, como nos recuerda el Director Técnico “la longitud es una disciplina en la que la morfología no es un factor determinante, e inciden tantas variables que encontramos todo tipo de atletas. Pedroso tenía una altura similar a Yago, y ahora tenemos ejemplo muy parecidos en Menkov o Eusebio Cáceres, que también son más bajos”. Porque al final, como recordaba el propio Juan José Azpeitia en una conferencia en 1999, “la marca no depende tanto de la morfología humana, sino de la capacidad de adaptación del sistema muscular al rendimiento... y del deseo, sobre todo”.

Principalmente “el saltador de longitud debe de ser un gran talento atlético en líneas generales - continúa Ramón Cid - y Yago tenía un valor incalculable como atleta. Ahora estamos teniendo un ejemplo similar con Eusebio Cáceres, otro de estos grandes talentos para la longitud, pero que en definitiva son unos excelentes atletas con mayúsculas, unos enormes atletas de combinadas que son muy rápidos, saltan mucho y tienen mucha fuerza”.

“Y hay que destacar que la fuerza mental de Yago demostraba el enorme campeón que era - nos relata Juan José Azpeitia -. Siempre tranquilo, siempre confiado, y con una capacidad de concentración máxima. Además, estoy seguro que Yago siempre ejerció una gran influencia psicológica sobre Pedroso, que no se encontraba muy a gusto cuando competían juntos, que le tenía mucho respeto. Su entrenador siempre me decía que Yago era muy agresivo, muy visceral saltando, y eso siempre les descolocaba un poco. Yago siempre le apretó tanto que para poder vencerle el cubano tenía que sacar todo lo mejor de sí mismo” recuerda orgulloso el entrenador del asturiano.

“Puede parecer que era tranquilidad - nos dice Yago Lamela - pero los nervios los llevaba por dentro. Entre salto y salto no era capaz de sentarme, siempre moviéndome de un lado para otro, y es cierto que eso me ayudaba mucho en la concentración”.

## 2.- Fuerza.

Una de las principales características de Yago Lamela era su gran fortaleza, “con una fuerza relativa descomunal” como nos cuenta Ramón Cid, destacando sobre todo por “una fuerza elástica increíble” como dice su propio entrenador, y con unas piernas muy poderosas, de la que siempre se han destacado los grandes valores que ha dado en test de cuádriceps e isquiotibiales en ambas piernas, muy ligeramente superiores en la pierna de batida.

De acuerdo con los datos facilitados por su entrenador Juan José Azpeitia en las jornadas de la Escuela Nacional de Atletismo posteriores al mundial de Sevilla en 1999, unos test de fuerza realizados por el atleta en el verano de ese año demostraban su enorme fortaleza, con resultados de 135 kilos en cargada, 210 en sentadilla, 260 en semi sentadilla y hasta 320 en flexión de tres cuartos, en el que no se metió más peso para evitar riesgos con la columna vertebral.

Así mismo, los test de multisaltos revelan la enorme capacidad de salto de Yago Lamela. De acuerdo con los datos ofrecidos por su entrenador en base a unos test realizados en las navidades de 1998:

### TEST DE MULTISALTOS

Longitud de parado	3.30 metros
Triple salto	10.15 metros
Pentasalto 2º de triple	17.50 metros
Longitud 6 zancadas	8.00 metros
Longitud 10 zancadas	8.24 metros

*Fuente: Juan José Azpeitia: “1999, el año mágico de Yago Lamela”, IV Jornadas E.N.E. Extremadura 1999, Cuadernos de Atletismo n° 45.*

Como el propio entrenador reconocía, las previsiones que tenían para el año 1999 en aire libre era de 8.30, pero el valor de 8.24 en salto con 10 zancadas evidenciaba que se quedaban cortos, como demostró luego el salto de 8.56 en Maebashi.

#### 3.- Velocidad de impulso.

Otro de los aspectos en los que más queremos incidir en la forma de saltar de Yago Lamela, es su actuación en el pasillo, allí donde demostraba ser un auténtico torbellino, con una capacidad de aceleración impresionante, en un atleta que era todo fuerza, potencia en estado puro.

“Yago, con una técnica de carrera cerrada pero buena, siendo por supuesto un buen velocista – nos cuenta Ramón Cid – no era uno de los saltadores que podamos incluir en el grupo de los rapidísimos, del que como decíamos el mejor ejemplo es Carl Lewis. No era un 10.00 en los cien, tipo americano, pero de haberse prodigado más en el hectómetro hubiese sido seguro un 10.20/10.30”. Así, destacando la velocidad innata que debe de tener todo saltador de longitud, su entrenador Juan José Azpeitia nos recuerda también “que si bien es cierto que no se prodigó en carreras de 100 metros que nos permitan tener unas referencias fiables, sí que tenemos registros de estudios con células fotovoltaicas que nos daban resultados de una velocidad máxima de 11 metros por segundo”.

Dentro de la interpretación individual del salto de Yago Lamela, destaca que la carrera del saltador asturiano era corta – unos 42 metros de longitud de carrera -, pero la aceleración era tal que, por ejemplo, de acuerdo a un estudio facilitado por Azpeitia en su conferencia de 1999 en base a una competición con un mejor salto de 8.24 “a los 16 metros de la tabla de impulso ya estaba prácticamente a la velocidad de salto, y la velocidad máxima (ente 10.5 y 10.6 metros por segundo) la alcanzaba a los 11 metros de la tabla”.

Esto suponía una gran diferencia con su máximo rival, Iván Pedroso, quién mucho más gradual, tomaba una carrera de impulso más larga con una aceleración más progresiva. Yago, temperamental, expresivo, mucho más impulsivo, abría “rápidamente el gas” y salía como un tren desbocado en el pasillo de salto.

A mediados de los años noventa, Carl Lewis era la mejor imagen para aquel eslogan de la marca de neumáticos que anunciaba que “potencia sin control no sirve de nada”, y precisamente aquí reside otra de las grandes genialidades de Yago Lamela, que hizo suyo el lema. Puro huracán debido a esa aceleración, el atleta, como todos los saltadores, se enfrenta a desviaciones en la carrera de aproximación. Juan José Azpeitia, al tiempo que recordaba que un atleta como Pedrosa “tiene esos errores a mitad de la carrera del orden de los 30 centímetros pero no más”, los valoraba en torno a los 50 centímetros o más en el caso de Yago. “Su genialidad es que esa diferencia la equilibra al final, como si tuviera sensores en sus pies. Llegue largo o llegue corto, salta siempre y no hace nullos espectaculares ni se queda atrás, hasta el punto que su margen de error respecto de la batida es sólo del orden de los 10 centímetros” según contaba el entrenador en su charla de 1999.

La brutal y temprana aceleración aumentaba el riesgo del cansancio, al tener que mantener la velocidad máxima durante más tiempo. Azpeitia, reacio a “romper su naturalidad o expresión del salto”, cuenta que al principio intentó alargar su carrera un par de pasos más “pero con aquello acentuábamos lo que queríamos evitar”, así que en aquellos inicios del gran saltador la solución pasaba por un mayor entrenamiento de la velocidad-resistencia para prepararlo lo mejor posible para la competición sin modificar su instinto, con lo que por ejemplo, un día a la semana se prestaba especial atención a este aspecto en los entrenamientos, con “6-8 carreras de talonamiento fuera de pasillo y después 4 x 150 metros”.

#### 4.- La técnica de Yago Lamela.

“Yago interpreta la longitud de una forma muy sencilla. Lo entiende como una sola cosa – cuenta su entrenador -. Se coloca en el pasillo y sólo sabe, más allá de la tabla de batida, que tiene que caer lo más lejos posible. Es una actitud muy positiva: el atleta que vaya pensando en el camino cómo tiene que entrar en la tabla de batida, cómo tiene que salir y que tiene que hacer por el aire, ese no va lejos; el que sólo piensa en el final, ese sí lo consigue” explicaba Juan José Azpeitia, simplificando la concepción del salto que tenía y destacando el enorme instinto de Yago para la especialidad.

“Interpretaba maravillosamente bien el salto – nos sigue contando Juan José - y tenía una capacidad de memorización y visualización impresionante. Después de cada salto podías comentarle hasta el detalle más pequeño, y él era capaz de recordarlo, de saber lo que había hecho y corregirlo rápidamente”.

Cómo ya hemos señalado, la enorme aceleración y la fuerza que exhibía el saltador de Avilés en el pasillo de salto, amenazaba con ser un factor desequilibrante, pero que el atleta corregía mediante su talento innato para entrar en la tabla de batida en el momento justo, mediante ese instinto que caracteriza al saltador de longitud más puro, y que en el caso de Yago lo convertía en un genio, tal y como lo definen Ramón Cid y Juan José Azpeitia.

Otro ejemplo de la enorme sensibilidad de Yago Lamela para el salto de longitud y su fantástica capacidad de adaptación que lo definen como un saltador puro lo ponía su entrenador en la conferencia de 1999 atendiendo a los últimos apoyos de su salto de 8.40 en Sevilla.

Técnicamente recordamos que, generalmente, en el enlace carrera-batida la penúltima zancada se alarga, mientras que el centro de gravedad del saltador disminuye en ese penúltimo apoyo, para después reducir la última zancada. Esa disminución del centro de gravedad, desde un punto de vista biomecánico, permite al saltador colocar el citado centro de gravedad en una trayectoria ascendente, favoreciendo la obtención de un componente vertical en la batida y favoreciendo que la velocidad horizontal no disminuya ni encuentre bloqueo, al tiempo que se prepara la tensión máxima en los miembros inferiores.

En aquel salto de 8.40 que dio la medalla de plata a Lamela en el mundial de Sevilla 1999, su penúltimo paso fue de 2.38 y el último de 2.30. “Llama la atención que un hombre tan bajo como Yago – contaba Azpeitia en la conferencia de 1999 – sea capaz de batir correctamente después de un último paso de 2.30 metros. No es normal. Sería más lógico que fuese de 2.17-2.20. Incluso 2.20 ya es excesivo para un paso anterior de 2.38, como es el caso del salto del que hablamos” añade su entrenador explicando cómo Lamela era capaz de intuir perfectamente el salto, y adaptarse técnica y muscularmente a cualquier circunstancia (según los datos facilitados de aquel salto, Yago situó el centro de gravedad en el antepenúltimo apoyo a una altura de 0.99 metros, lo bajó a 0.93 en el penúltimo y en la batida lo elevó de salida a 1.20 metros).

“Además – nos cuenta el entrenador telefónicamente – sean las correcciones que sean, lo ves y era perfecto, sin pérdida de velocidad y siempre perfectamente alineado”.

Por otra parte, el objetivo principal de la batida radica en obtener la mayor velocidad vertical minimizando la pérdida de velocidad horizontal. El ángulo que se describe entre ambas velocidades es lo que se conoce como ángulo de salida, que desde un punto de vista puramente mecánico adquiriría un valor perfecto en  $45^\circ$ , si bien dicho ángulo es imposible obtenerlo sin disminuir en porcentajes muy importantes la velocidad horizontal, y además, fisiológicamente, el ser humano no puede imprimir una velocidad vertical equivalente a su velocidad horizontal media. Así, de acuerdo con los valores obtenidos en distintos saltadores de élite, esta angulación “óptima” puede oscilar entre los 18 grados y los 24 grados, como los que se le han llegado a medir a Yago, siempre dependiendo de las características del saltador y la ejecución técnica de cada salto.

Siempre se han destacado los  $24^\circ$  del ángulo de salida de Bob Beamon como una de las causas de su récord mundial en los Juegos de México, auspiciados por ser un hombre muy ligero y con una fuerza elástica excepcional. Mike Powell, en sus 8.95 llegó a un ángulo de  $23.1^\circ$ , con una mayor velocidad horizontal que Beamon, pero con una velocidad vertical inferior tal y como vemos en el cuadro comparativo. Por otra parte, por ejemplo el Carl Lewis del 8.91 de Tokio, entró con una velocidad inicial mayor, con una velocidad horizontal bastante superior y una vertical cuantitativamente inferior, lo que originaba un ángulo de proyección de  $18.3^\circ$ , mucho más cerrado que en los casos anteriores, pero que basado en la enorme velocidad lograda le hizo llegar, obviamente, muy lejos.

Yago Lamela, de acuerdo a los datos publicados en las mencionadas jornadas de la ENE, saltó en Maebashi con un ángulo de proyección de  $23.5^\circ$ , muy similar al definido por Beamon, lo que habla por sí solo de la gran calidad técnica de aquel salto de 8.56.

**CINEMÁTICA DEL SALTO LONGITUD.**  
**BEAMON (México 68); POWELL y LEWIS (Tokio 91); EMMIYAN (Roma 87);**  
**PEDROSO (Salamanca 95); LAMELA (Maebashi 99).**

<b>Atleta</b>	<b>Beamon</b>	<b>Powell</b>	<b>Lewis</b>	<b>Emmiyan</b>	<b>Pedroso</b>	<b>Lamela</b>
<b>Competición</b>	1968	1991	1991	1987	1995	1999
<b>Estatura</b>	190	188	188	178	176	178
<b>Peso</b>	75	77	79			77
<b>Distancia oficial</b>	8.90	8.95	8.91	8.53	8.71	8.56
<b>Distancia real</b>	8.92	9.00	8.91	8.63	8.75	8.57
<b>Velocidad de carrera</b>	10.99	11.00	11.06	10.50	10.80	10.70
<b>Velocidad inicial</b>	10.75	10.94	11.26	10.27	10.50	10.60
<b>Velocidad horizontal</b>	8.80	9.09	9.72	8.80	8.90	8.80
<b>Velocidad vertical</b>	3.90	3.70	3.22	4.00	3.80	3.80
<b>Ángulo de proyección</b>	24.0°	23.1°	18.3°	24.3°	23.0°	23.5°

*Fuente: Juan José Azpeitia: “1999, el año mágico de Yago Lamela”, IV Jornadas E.N.E. Extremadura 1999, Cuadernos de Atletismo n° 45.*

“Aquel de Maebashi fue un salto especialmente de batida – nos explica Yago Lamela -. Estaba muy fuerte, pero no tan rápido, y tocó tirar de todo lo que había, y de ahí esa angulación en el salto. Luego, a lo largo de aquella temporada ya demostré más rapidez, y los saltos fueron más cerrados, con más apoyo en la velocidad”. Así, según algunos datos más que hemos podido estudiar, ya al aire libre, destaca de aquel año su salto de 8.49 en Guadalajara (cinco días antes de su 8.56 en Torino), donde se le midió un ángulo de 21°, con una velocidad horizontal de 9.3 y vertical de 3.5 metros por segundo, demostrando lo rápido que estaba.

Lejos de los estudios cinemáticos, que no dejan de darnos una foto fija de un momento determinado, la importancia reside en la concepción del salto por parte del atleta, tal y como nos recuerda Azpeitia, y al final estos valores son unos parámetros hacia los que se intenta llevar el trabajo, si bien, como nos dice Ramón Cid, “el salto de longitud es una disciplina de muy difícil aprendizaje, y donde sobre todo prima el instinto del atleta y su talento, lo cual es siempre innato”.

“Yago tenía una concepción del salto muy original, y creo que, en general, por encima de esas mediciones del salto de Maebashi, su angulación no era excesiva y profundizaba muchísimo en sus saltos” según nos cuenta Juan José Azpeitia en nuestra conversación con él. Y es que, como él mismo explicaba en aquella conferencia en la Escuela Nacional de Entrenadores en 1999, “Yago tenía una concepción del salto que le llevaba a intentar caer en el foso tan rápido como a la salida de la tabla, es decir, sin pérdida de velocidad aparente”.

“Luego tenía un vuelo perfecto, muy equilibrado y con mucha amplitud. Sabía perfectamente llevar el timón ahí arriba y conseguía siempre llevar las piernas muy lejos” nos relata el entrenador al que le asaltamos telefónicamente a mediodía antes de ir a entrenar a las pistas de Oviedo.

Cerremos el paréntesis y volvamos a Maebashi, al pasillo de saltos dónde hemos dejado a Yago Lamela, en aquella madrugada española del 7 de marzo de 1999. Tras el primer salto, dónde Pedroso ya había marcado la línea en 8.46, y Yago había llegado hasta los 8.10, colocándose tercero tras los 8.13 del estadounidense Erik Walder.

En el segundo, ajustando un poco más el salto tras los buenos primeros, el cubano se quedó en 7.78, Yago Lamela marcó un nulo, y Erik Walder sumaba un centímetro más hasta los 8.14, al tiempo que el eslovaco Gregor Cankar relegaba al español a una momentánea cuarta posición tras saltar 8.12.

En el tercer intento, el que termina de definir la mejora, tras un nulo de Pedroso, Yago Lamela comenzó su espectacular concurso. Su imponente carrera por el pasillo, el zapatazo en la tabla y volaba hasta 8.29. Nuevo récord de España, y los gritos ante el televisor y los teléfonos sonando aquí en España.

Ya con el orden de salto de acuerdo a la mejora, Yago volvió a impresionar en el cuarto salto, volando hasta una nueva frontera, 8.42, nuevo récord español y ya muy cerca de Pedroso, a sólo cuatro centímetros del cubano, que impresionado por la fortaleza de ese torbellino al que todo el mundo comenzaba a conocer, se volvía a quedar muy corto en 7.20.

El español cerró el quinto intento con 8.26, y el cubano volvía a marcar un nulo. Lamela llevaba un concurso inmaculado, de un nivel impresionante, con los tres últimos intentos por encima de su marca personal previa, a sólo cuatro centímetros de Pedroso, y transmitiendo esa sensación de fuerza, regularidad y concentración que anunciaba que aún podía haber algo más.

En el último intento, el eslovaco Gregor Cankar se fue a 8.28, peleando el bronce. El estadounidense Walder voló a 8.30. El bronce era suyo, y la plata el oro se iban a decidir en aquel último salto.

Yago Lamela pedía palmas. Mirada en el horizonte y un obús por el pasillo. El salto había sido muy largo, y la cara del asturiano transmitía esa felicidad del que sabe que ha llegado lejos. Salió rápido del foso y, nervioso, parecía pedir calma con los brazos. 8.56. Nuevo récord de Europa, superando ni más ni menos que a Robert Emmiyan, y oro momentáneo a la espera del último salto de Iván Pedroso. “No veas cómo gritábamos, como saltábamos en el salón” recuerda Ramón Cid.

Desgranando ese maravilloso salto de Yago Lamela de acuerdo con el estudio que se publicó tras el mundial de Sevilla, la distancia oficial fue de 8.56 metros, ajustadísimos a la medición del salto real, que llega a 8.57, sólo con un centímetro perdido. La velocidad de carrera fue de 10.70 metros por segundo, con una velocidad inicial de 10.60. En el momento de la batida la velocidad horizontal fue de 8.8 metros por segundo, y la velocidad vertical de 3.8, con el ya mencionado ángulo de proyección de 23.5 grados.

“Sabía que había llegado lejos pero es que aún tenían que medir, y sobre todo faltaba de saltar Pedroso – nos cuenta Yago entre risas cuando le recordamos como salió del foso -. Podía saltar 8.35 o 8.40, pero esa marca no me la esperaba para nada. Alucinaba cuando vi en los marcadores el resultado, como si no fuese mío. Era mi primer

campeonato del mundo absoluto, con todos los americanos y caribeños, y aquello parecía un sueño”.

Iván Pedroso cogió carrera en el último intento, batió y se fue hasta los 8.62. Nueva mejor marca personal, lo que refleja cómo Lamela le hizo llegar hasta sus propios límites para conseguir un nuevo título de campeón del mundo. “Lo tenía claro – recuerda Yago -. Pedroso había saltado 8.46 en el primero, y luego se había echado a dormir, haciendo unos nulos larguísimos, esperando a ver que salía. En ese último salto, sabía que como no hiciese un nulo no tenía nada que hacer, así que cuando salió su registro solo me quedaba reír, sabiendo que tenía delante todo un mito, y valorando hasta dónde había sido capaz de llegar aquel día”.

“Esa decepción nos duró treinta segundos, no más – nos dice Ramón Cid -. Lo que tardamos en asimilar no que se nos había escapado un oro, sino que sólo nos había ganado un mito como Pedroso, al que habíamos apretado hasta el límite, y sobre todo que Yago había llegado hasta los 8.56, mucho más lejos de lo que habíamos soñado y que era ya un récord de Europa con solo 21 años”.

Antes de acudir al mundial de Maebashi, aún en Oviedo, Yago Lamela preguntaba a su entrenador por alguna última recomendación. Juanjo le invitó a mirar un sol cegador, raro, extraño para aquellas fechas en Asturias. “¿Será la bendición de San Lázaro?” se preguntaba el entrenador. “No pierdas de vista la estela de Pedroso, Yago – le decía a su pupilo -. Aprovecha la oportunidad, demuestra quién eres y lo que vales, y salta, salta sobre ese sol que tanto simboliza hoy”.

Los años nos han traído un vídeo de Yago saltando de niño, con sólo ocho años. El chico cogiendo carrera en el pasillo, a tope, como siempre ha sabido hacer. Un salto y una técnica impecable para volar y caer en la arena siendo sólo un crío, el mismo crío que jugaba con su padre en la playa.

Aquel 1999 de plenitud, en Sevilla, en el mundial que terminó de convertir a Yago Lamela en el segundo mejor saltador del mundo sólo por detrás del mito cubano Iván Pedroso, su propio ídolo, el ambiente en el estadio de la Cartuja era atronador. “Yaaaaaago, Yaaaaaago”. Un público enfervorizado que hasta asustaba al mismísimo Pedroso, asombrado ante miles de gargantas que estaban allí para ver atletismo, para ver a su propio héroe convertirse en leyenda.

En aquel territorio que se sitúa mucho más allá de las fronteras de las emociones, Yago, siempre tranquilo, siempre un gran competidor, buscaba las sensaciones de carrera y de salto mientras luchaba de nuevo con el cubano por un campeonato del mundo en uno de esos duelos que nuestro atletismo recordará para siempre.

“Estoy como cuando empecé a saltar de niño; corro y salto, pero no sé lo que me pasa” cuenta su entrenador que le gritaba Yago.

Velocidad, salto, vuelo. Como un juego de niños sobre la arena.

Seguramente el atletismo no es más que eso.

*Por: Miguel Calvo*